A RECOVERY KERNEL.

Táncparketi intelligencia sorozat.

MOZDÍTSD EL

A fesztiválok és klubok táncútmutatója.

Tedd le a telefont. Már tudod, hogy hol vagy.

Formális tánc oktatás nem szükséges.

Nincs magassági pontok. Nincsenek pillangók a szélturbinákon. Nincsenek bevásárlóközpontokban készült, MTV-hez hasonló fellendülések.

Egy alapelv. Egy BPM-térkép. Elemek a tangóból és a cha-chából. És egyetlen szabály, amely mindent helyrehoz.

Miért létezik ez a útmutató?

A KÉNYELMES – A drogok nem tesznek jobb táncosnak. Csak azzal, hogy nem érdekel, hogy mennyire vagy rossz.

Két dolog teheti tönkre a bulit azoknak, akik nem fogyasztanak szerek: az első a telefon, a második pedig az a személyes meggyőződés, hogy mindenki más tud táncolni, csak ők nem.

Mindkettő megoldható. A telefon problémája megoldható azzal, ha megtanuljuk, hogyan kell a kezekkel bánni. A bűnügyi ügy megoldható azáltal, hogy megértjük, hogy egy táncpályán legtöbb ember csak három dolgot csinál, és ezt "táncolásnak" nevezi – és hogy ezek a három dolog, ha céltudatosan és a zenére hangolva végrehajtásra kerülnek, sokkal többet jelentenek, mint gondolnánk.

A drogok nem oldják meg azt, ha valaki nem tud mozogni. Inkább azokat a problémákat oldják meg, amikor valakinek nem számít, hogy nem tud mozogni. Ez a gyógyszerekkel kapcsolatos valóság az MDMA társadalmi gátlások elleni hatásával és az alkohol agykéreg-limbikus rendszerre gyakorolt nyugtató hatásával kapcsolatban. Az önbizalomhiány, ami miatt a táncparket egy próbálkozássá válik, eltűnik a használat alatt, majd a leszállás után visszatér. A Recovery Kernel megközelítése: olyan valódi eszközöket ad az embernek, hogy az önbizalomhiánynak ne legyen mivel dolgozni.

A feszültségérzet is valós probléma. Van egyfajta unalom, amely akkor jelentkezik, amikor várunk a következő élményre, arra, hogy a tömeg energiája felíveljen, vagy arra, hogy az a személy a szoba másik oldalán ránk tekintsen – ekkor a telefon vagy a használati anyagok válnak a "normális" választássá. A tánc pedig a másik megoldás. Az aktív fizikai kapcsolódás a zenéhez sokkal érdekesebb, mint a telefon használata. Ez az útmutató segít abban, hogy ezt a kapcsolódást strukturált formába öleljük.

A RECOVERY KERNEL – ÁTTELEJESÍTÉSI ÚTMUTATÓ

SECTION 0

TÁNCOLÁS ELŐTT: ÉRTÉKELD AZ HELYZETET.

A légieszközök használata · Oxigén és szén-dioxid · Hidratálás · Pihenőhelyek · Konvojok.

Vizsgálja át a helyiséget, mielőtt belépne.

Öt perc tájékoztató az érkezéskor egy óra későbbi nehézséget jelenthet. Tudja, hol van a víz. Tudja, hol kell menni, ha a testnek szüksége van valamire, amit a zene nem tud megoldani.

Az érkezési protokoll: Vizsgálja meg először a szobát.

A CENTURIÓ – Minden pilóta ellenőrzi a repülőgépet felszállás előtt. Minden tengerész ellenőrzi a térképeket. Vizsgálja meg a helyszínt.

Az első dolog, amit meg kell tenni bármelyik fesztivál helyszínén, klubban vagy rendezvényhelyiségben érkezéskor, az nem a bár felé indulni, nem a táncpályát keresni, és nem ellenőrizni, hogy ki játszik. Ehelyett be kell járni a helyszín környékét. Ez körülbelül öt percet vesz igénybe. Információkat nyújt, amelyek később nem lesznek elérhetők, vagy sokkal nehezebben szerezhetők meg, amikor a helyszín megtelik, amikor a fények halkulnak, és amikor a testállapot változik.

Ez nem paranoiára utal. Ez tájékozódás – ugyanazt csinálja minden tapasztalt utazó egy új szállodában, minden pilóta a felszállás előtt, minden tengerész az indulás előtt. Ismerje meg a helyet, mielőtt sürgősen kellene navigálnia rajta.

Az ötpontos tájékoztató séta.

Pont.	Mit kell megtalálni és megjegyezni?	Miért van ez különösen fontos?

1. Vészhelyzeti kijáratok	Számláljuk meg őket. Jegyezzük fel, hogy hol helyezkednek el a táncpadhoz képest. Bármely pontból a főtérről legalább kettő legyen látható. Figyeljük meg, hogy riasztva vannak (azaz nem az a tervezet, hogy vészhelyzet dışında használjuk őket), de fontos tudni, hol helyezkednek el.	Tömegben, vészhelyzet esetén – tűz, pánik, lökdösődés –, a természetes mozgásirány a bejárat felé vezet. A bejárat a legveszélyesebb hely, ahová lehet menni. Az alternatív kijáratok ismerete különbözteti el a tömeg reflexét az egyéni döntéstől.
2. Orvosi / elsősegély állomás.	Általában a főbejárat közelében, egy pihenőzóna mellett vagy jól jelzett helyen található. Nagy fesztiválokon ez egy sátor vagy egy jól kiírt terület lehet. Klubokban gyakran a bejáratnál találhatók az ott dolgozó személyzet által biztosított elsősegélynyújtó állomások. Jegyezze meg a helyét, még akkor is, ha nem tervezi annak használatát.	Ha valakinek, aki veled van, vagy neked magadnak orvosi segítségre van szükséged, akkor egy zsúfolt helyszínen a kórházig vezető úton nem jó időpont az ehhez szükséges intézkedések megtételére. Keress meg a helyszínt, amikor csend van és te is józan vagy.
3. Hidratálás.	Ingyenes víz: A brit helyszínek jogilag kötelesek ingyenes vizet biztosítani. A legtöbb nagy fesztivál színpadánál találhatók vízadó állomások. Tudja, hogy melyik bár kínál vizet – konkrétan, melyik bár, ne csak "a bár". Tájékozódjon arról, hogy vannak-e ingyenes vízcsapok (gyakoriak a brit fesztiválokon, de kevésbé gyakoriak Európában). Ismerje a várakozási időt különböző napszakokban (az éjszaka közepén jelentősen megnő).	Óránként 500 ml elektrolitokkal kiegészített folyadékfogyasztás mellett többször kell majd hidratálnia. Az az információ, hogy melyik a leggyorsabb út a kedvenc táncpálya pontjáról a vízhez, egy hasznos számítás, amely igazán fontos lesz a harmadik órában.
4. Fürdőszoba	A fő fürdőszobák, valamint minden másodlagos fürdőszoba. A klubokban gyakran vannak fürdőszobák több szinten vagy különböző helyeken – de a legtöbb ember csak az egyiket használja, ami azt jelenti, hogy a másik fürdőszoba szinte mindig rövidebb. Ismerje mindkettőt. Tudja, hogyan jut el oda a táncpályáról sötétben, amikor a helyiség zsúfolt, és a zene hangos, így az orientáció nehezebb.	Az MDMA fokozhatja az azonnali szükségletet. A GHB befolyásolhatja a vizeletürítési érzést. A stimulánsok szintén hatással lehetnek az azonnali szükségletre. Ha tudod, hol van a fürdőszoba, amikor még nem érezzed sürgősnek, akkor nem kell egy zsúfolt, sötét helyen tájékozódnod alterált állapotban, és keresned egy olyan jelzést, amit esetleg nem tudsz

		olvasni.
5. Ülő-/pihenőhelyek	A relaxációs szoba, ha van ilyen. A kültéri dohányzóhely (gyakran az egyik legnyugodtabb és legkevésbé zsúfolt hely egy adott helyszínen). Bármilyen ülőfelület a helyszín szélei közelében. Kilátóteraszok, lépcsők, teraszok, amelyekről le lehet ülni. Azok a területek, ahol a legnagyobb légmozgás van (a szellőzőgépek közelében, más helyiségekbe vezető ajtók közelében, külső falak közelében).	A 150 BPM-es tempónál végzett intenzív tánc óránként 450–600 kalóriát éget el. A testnek szüksége lesz pihenésre. Fontos tudni, hol lehet leülni, mielőtt a szükség sürgős lenne, így elkerülhető az összezavarodott keresés egy zsúfolt klubban, amikor mindenki ott van.

A kapacitás és a töménység mérése.

A helyszín felmérésének része az aktuális tömegsűrűség megfigyelése és annak becslése, hogy két, négy és hat óra múlva milyen lesz. Ez segít eldönteni, hogy a rendezvény során hol pozícionálod magad a táncpályán – és ennek közvetlen fiziológiai oka van, a gyakorlati okon túl.

Népsűrűség.	Mi az, ami ez alapján látható?	Mit jelent fiziológiailag?
Ritka – korai érkezés vagy a közönség mérete a helyszínhez képest.	Mindkét kart kinyújthatod anélkül, hogy bárkit érnél. A csoportok között egyértelműen látható a padló.	Optimális. Teljes mozgásszabadság. Maximális légáramlás a test körül. A táncpad a legkényelmesebb és legélvezetesebb, ha ez a sűrűség van. Ezért érdemes korán érkezni és jó helyet foglalni.
Kényelmes helyszín, amely elérte a társadalmi sűrűségét.	Tartson karos távolságot a legközelebbi idegenhez. Mozoghat szabadon, de tudatában van másoknak.	A mozgás minden irányban lehetséges. A CO_2 koncentráció normális. A hőmérséklet kezelhető. Ez a célzott sűrűség egy jó éjszakához.
Településség – a helyszín vagy annak közelében elérhető maximális kapacitás.	A tömegben egymás mellett haladunk, szorosan. A mozgás lehetséges, de nagymértékben a tömeg áramlásának irányítja, nem pedig az egyéni választásnak. Érezhető a közvetlen közelben lévő emberek testének hője.	A CO_2 koncentráció emelkedni kezd. A hőmérséklet szabályozása nehezebbé válik. A mozgáskörzet a rendelkezésre álló térnek megfelelően szűkül – minimális lépések, nem teljes mértékű ugrások. Ha érkezéskor már ilyen sűrűségben tartózkodik: keressen a

		széleket, találja meg a légáramlatot, és határolja ki a saját területét, mielőtt a központ felé mozog.
Tömörítési sűrűség – a biztonságos kapacitás felett.	Nem tudod szabadon felemelni a karjaidat. A tömeg egy egységként mozog. Érzéseket, hogy egyszerre több irányból neked nyomást gyakorolnak.	Veszélyes. A szén-dioxid szint jelentősen magas. A hőmérséklet szabályozása nem működik. Ne tegyen súlyt a közepére. Mozogjon a szélekre, közelítse meg a kijáratokat, vagy távozzon. Ez a sűrűség egy rossz szellőzésű helyen potenciálisan egészségügyi problémát okozhat.

Az oxigén/szén-dioxid kérdése: Miért befolyásolja a töménység, hogy milyenül érzed magad.

A CENTURION – A fejfájás nem mindig a szerek miatt van. Néha a levegő okozza.

A normál levegőben körülbelül 0,04% szén-dioxid található (400 ppm). Egy jól szellőző helyiségben a CO_2 szint közel ezhez az értékhez marad, függetlenül a tömeg méretétől. Rosszul szellőző zárt terekben – különösen pincehelyiségekben, alacsony mennyezetű szobákban vagy bármilyen olyan helyen, ahol a légáramlás nem megfelelő a látogatók számához – a CO_2 koncentrációja növekszik a tömeg kilégzése miatt.

CO_2 szint.	Hol fordul ez elő eseményeken?	A testben található anyagok a szervezetben különböző hatásokat gyakorolhatnak, beleértve a központi idegrendszer működésének befolyásolását, a szívritmus változását és a légzőfunkció elváltozását. Ezek az effektek együttesen növelhetik a túladagolás kockázatát.
400–800 ppm (normál kültéri/jól szellőző helyiség)	Szabadtéri fesztivál színpadok. Beltéri helyszínek megfelelő szellőzéssel. Kapuk és külső falak közelében. A DJ pult közelében (általában ezek a területek jobban szellőzettek).	Normális. A szén-dioxid (CO_2) önmagában nem gyakorol hatást a kognitív funkciókra vagy a fiziológiára.
800–2000 ppm (lakott beltéri térben)	Bármely beltéri helyiség, ahol zsúfoltság van és a szellőzés nem megfelelő. A legtöbb klub a csúcson lévő órákban, a táncparketten.	1000 ppm koncentrációnál: kontrollált vizsgálatokban enyhe kognitív hatások jegyzésre kerültek – kissé lassabb döntéshozatal. 1500–2000 ppm koncentrációnál: fejfájás érzékenység, enyhe fáradtság növekedés. Ezek a hatások finomak, de felerősödhetnek kiszáradás, hőhatás és más anyagok hatása mellett.
2000–5000 ppm (rossz szellőzés, zsúfolt helyiség)	Pincében lévő helyiségek, ahol elérte a maximális férőhelyek száma. Rosszul szellőző teremek. Egy zárt eseményen belül nagyon zsúfolt terület.	A fejfájás gyorsabban jelentkezik, mint várható lenne. Túlzottnak tűnő szédülés. Romló ítélőképesség, amely más, mint a drogok hatása. Fokozott

	Bármilyen olyan helyiség, ahol a falakon vagy a plafonon látható pára a tömeg által okozott nedvesség miatt.	légzésszám. Kimerültség, amely nem áll arányban a fizikai terheléssel. Ezeket a tüneteket gyakran a használati anyagokkal azonosítják – de ezek a tünetek a levegővel is összefüggésbe hozhatók.
5000+ ppm (veszélyes – ritka, de előfordulhat).	Nagyon rosszul szellőző, kis helyiségek, különösen a pincék, ha túlzottan zsúfoltak. Nem gyakoriak a professzionális szervezésű helyeken, de előfordulnak engedély nélküli vagy rosszul kezelt rendezvényeken.	Jelentős szédülés, lélegzési nehézség, pulzusgyorsulás, döntéshozatali képesség romlása. Ez egy helyszínnel kapcsolatos probléma, ami azonnali távozást igényel. Ha több ember körött egyszerre mutatja ezeket a tüneteket: a levegő a probléma, nem kizárólag a szerek.

Hogyan találjunk jobb levegőt bármilyen helyen?

A helyiség szellőzését nem lehet megváltoztatni. Lehetőség van arra, hogy olyan helyre kerüljön, ahol a levegő minősége már jobb.

- A DJ-pult közelében a helyszíneknek biztosítaniuk kell, hogy a DJ védve legyen a hő és a szén-dioxid hatásaitól hosszabb ideig. A DJ állása körüli szellőzés általában jobb, mint a táncpálya közepén.
- A külső falak közelében a szén-dioxid (CO_2) koncentrációja a szoba közepén nagyobb, és a falok felé terjed, ahol a levegő beáramlik. A táncparketta külső falhoz közeli része mérhetően jobb minőségű levegővel rendelkezik, mint a középpont.
- Az ajtók közelében, amelyek más helyiségekre nyílnak – minden kapcsolódó helyiség légcseréje befolyásolja a területet. A szobák közötti tér levegője jobb minőségű, mint bármelyik szoba belseje.
- Magasabb helyeken – A szén-dioxid (CO_2) valamivel nehezebb, mint a levegő, de egy mozgó tömegben ez a hatás minimális. Az emelkedett terasz vagy erkély területen általában jobb a szellőzés kialakítás miatt.
- Bármely látható légkezelő egység, szellőzőnyílás vagy ventilátor közelében – érezze meg a légáramlást. A mozgó levegő jobb CO_2-cserét biztosít. Egy működő légkezelő egység melletti hőmérséklet különbség kitapintható, még egy meleg helyiségben is.
- Kültéri helyiségek: kültéri dohányzó terület, kültéri terasz, kültéri színpad. A kültéri szén-dioxid szint mindig a környezeti szinttel megegyezik. Ha fejfájás, szédülés vagy magyarázat nélküli fáradtság jelentkezik beltérben: menjen ki 10 percre a szabadba, mielőtt bármit is a használati anyagokra tulajdonítana.

A kumulatív hatás: CO_2 + MDMA + hő + dehidratáció + rossz táplálkozás együttesen jelentős fiziológiai terhelést okozhatnak. Annak megállapítása, hogy melyik tényező domináns – és ennek kezelése – azt igényli, hogy tisztában legyünk azzal, hogy a CO_2 is szerepet játszik-e benne. Az a személy, aki tíz percre kimegy a szabadba, és jelentős javulást érez, felismerte, hogy a levegő minősége volt a lényeges tényező, nem csupán a szerek.

A hidratációs távolsági térkép.

A CENTURION – Tervezd meg az útvonalat, amikor nincs rá szükséged. Járd be, amikor szükséges.

A hidratációs térkép praktikus és konkrét. A helyszín bejárása során az alábbi pontokhoz menjen el gyalog, hogy a nyomvonalat megtanulja fizikailag is, nem csak fejben:

Állomás.	Mit érdemes megjegyezni egy sétán?	Az időzítési stratégia.
Ingyenes víz / vízadó állomás.	Helyszín. Van-e sor érkezéskor (reggeli = rövid; csúcsidő = hosszú). Több csap vagy egy csap van? Hideg a víz? Szükséges saját pohár vagy edény?	Vigyázzon a hidratálásra – mielőtt szomjúságra kapna. A hangos, meleg rendezvényeken a szomjúság gyakran csak később jelentkezik. Cél: óránként 500 ml folyadék bevitel elektrolitokkal az aktív tánc közben. Ne várja, hogy szájszárazságra kapjon, mielőtt vízhez menne.
A táncpályához legközelebb eső bár.	Melyik bárhoz van a legközelebbi út a preferált helyzetből? Melyik bár kínálja a legmegbízhatóbb alkoholmentes alternatívákat? Melyik bárnál van a legkisebb sor, és ez mikor igaz (ezek ritkán egyformák a várakozási idő tekintetében).	A hidratációs "buddy" rendszer: egy személy tartózkodik a táncpályán, a másik megy a bárba. Ezt előre meg kell beszélni, a csúcsidő előtt. Az a személy, aki a fellépés legizgalmasabb részén hagyja el a táncpályát, hogy vizet hozzon, lemarad a legjobb pillanatokról. A hidratálási "küldetés" ideális időpontjai a zeneszámok közötti átmenetek vagy az, amikor a fellépés energiája alacsonyabb.
Fürdőszoba (vizeletürítés).	Mindkét mosdó, ha kettő van. Az táncpadból való út időtartama (számolja a lépéseket – szó szerint). A várakozási idő a becsült csúcsidőszakban (általában éjszaka 1–3 óráig klubokban).	A határidő nyomása valóságos lehet az MDMA, a diuretikumok vagy a nagy mennyiségű folyadékfogyasztás esetén. Ha tudjuk, hogy a fürdőszoba 45 másodpercnyire van, szemben a lépcsőn való feljutással, míg a másik irányba vezető út 3 percet vesz igénybe, akkor egy racionális döntést hozhatunk, nem pedig sürgős kapkodást.
Pihenő- és ülőhely.	A relaxációs tér, ha van ilyen. A	A testnek proaktívan szüksége

	dohányzóhely, ahol lehet ülni. Bármilyen pad vagy korlát. A távolság és az útvonal a fő táncpályától.	van pihenésre. A táncútmutató 6. szakaszából: nagy intenzitású mozgások során a test valódi munkát végez. Tervezzen be 10 perces szünetet minden 90 percnyi tánchoz. Tudja, hová kell mennie, mielőtt oda kellene mennie.

A "Lépésszám" módszer.

Az eligazítási séta során számold fizikailag a lépéseket a tervezett táncpálya helyzetéből minden állomásig. Nem azért, mert valószínűleg nem fogod megjegyezni a pontos számot – hanem azért, mert a tényleges útvonalon való járás beégeti azt az izommemóriádba. Amikor három óra múlva vizre van szükséged, egy módosult állapotban, egy sötét, zsúfolt helyszínen, a lábad emlékezni fog az útvonalra, még akkor is, ha a tudatos navigáció kevésbé megbízható.

- Víz: ___ lépés a helyemről. Irány: ___
- Fürdőszoba (közelben): ___ lépcső. Irány: ___
- Fürdőszoba (alternatív): ___ lépés. Irány: ___
- Pihenőhely: ___ lépcsőfok. Irány: ___
- Orvosi állomás: ___ lépés. Irány: ___
- Kilépés a legközelebbi táncpályáról: ___ lépés. Irány: ___

Ez nem túlzás. Ugyanazt az előkészítést végzik az egészségügyi szolgálatok, az esemény szervezői és a tapasztalt fesztiválállátogatók is, mint általában. Az orientációs sétára fordított öt perc a leghatékonyabb kátréducáló intézkedés bármilyen rendezvényen.

A helyzet: Aktív pihenés a reaktív összeomlás ellen.

A KÉNYELMES ÉLETE MÓDJA – Az a test, amely pihenni akar, mielőtt muszáj lenne, az olyan, mint aki hajnalig táncol.

A Move Guide 6. szakasza meghatározza a folyamatos tánchoz szükséges kalóriaigényt és fiziológiai terhelést. Teljes aktivitás esetén – ugrálás, kétlépéses mozgás, dobogás – a test közepesen vagy erősen megterhelődtől. A legtöbb ember által elkövetett hiba az, hogy ezt az intenzitást tartják fenn addig, amíg a test kényszeríti őket a megállásra, ahelyett, hogy pihenőt választanának előtte.

Reaktív pihenés (amit a legtöbb ember csinál).	Proaktív pihenés (az, amit a test preferál).
Táncolj addig, amíg a lábad fájnni kezd. Ignoreáld a lábakat. Táncolj tovább. A lábak egyre erőteljesebben jeleznek. Végül a test kényszeríti az illetőt – azonnal le kell ülni, szédelgés jelentkezik, az elektrolitszint annyira alacsony, hogy görcsök lépnek fel, vagy egyszerűen nem tud tovább. Az ezt követő ülés a stresszből való helyreállás, nem pedig a kapacitás fenntartása.	Tervezzen 10 perces szünetet minden 60-90 percnyi tánc után. Hagyja el a táncparkettet, mielőtt a test jelezné, hogy szüksége van rá. Üljön le. Igyon elektrolitokat. Fogyasszon egy banánt a táskájából. Várjon, amíg a zene újra felpörög, és csak akkor térjen vissza a táncparkettre. A szünet egy eszköz, nem pedig kudarc.

A pihenőhelyiség: Azokban a helyszínekben, ahol ilyen van: a pihenőhelyiség nem az, ahová akkor mész, amikor véget ért az este. Ez az, ahova 10 percre térsz be, mielőtt visszatérsz a főterembe. Sok helyszín szándékosan tervezi a pihenőhelyiséget alacsonyabb hangerővel és alacsonyabb hőmérséklettel. A fiziológiai regeneráció percenként gyorsabb a pihenőhelyiségben, mint a táncparkett szélén.

A kültéri terület: A dohányzóhely vagy a kültéri terasz gyakran a legmegfelelőbb hely az épületen belüli pihenéshez a legtöbb klubban. Alacsonyabb CO_2-szint, mint bármely beltéri térben. Alacsonyabb hőmérséklet. Alacsonyabb zajszint. Már három óra után akár 10 perc a szabadban is elegendő lehet ahhoz, hogy valaki kibírja az 8 óráig, és ne kelljen már 3-kor elmennie.

A pihenés nem jelenti a beszélgetés megszakítását, a kapcsolatok szüneteltetését vagy az élmények csökkenését. A fesztiválokon a legemlékezetesebb beszélgetések gyakran a pihenő pillanatokban zajlanak. Az, aki négy óráig táncolt, biztosan van miről beszélnie, és a pihenő terület az, ahol ezt megteheti.

A conga vonulás: a nagy kiegyenlítő.

A CENTURION – Az a tánc, amelyben senki sem tűnik ki, mert mindenki együtt végzi.

Eddig ez a útmutató az egyes tánctechnikákra és az egyéni önbizalomra összpontosított. A conga vonal mindenben kivételes. Nem igényel semmilyen egyéni képességet. Strukturájában kifejezetten befogadó. Természetes módon áttöri az összes társadalmi gátat a táncpályán. És valóban örömteli, ami megkülönbözteti minden más táncpálya élménytől.

A conga vonal nem egy régimódi kuriózum. Ez a táncpálya leghatékonyabb szociális eszköze, egy konkrét és fontos célból: hogy bevonja a táncba azokat, akik még nem táncolnak.

A működés – egyszerű, szándékosan.

A lépésminta.

1. Előre: tegyen egy lépést a jobb lábbal.
2. Lépj egyet balra a lábbal.
3. Lábemelés: A jobb láb enyhén oldalra mozdul ki (nem magasra – egy alacsony, oldalsó mozdulat, kb. térdszintig).
4. Lépés bal lábbal előre.
5. Lépés: a jobb lábbal.
6. A bal láb enyhén, oldalra mozdul.
7. Lépés, lépés, rúgás – lépés, lépés, rúgás. A 4/4-es ritmusban: lépj az 1-re, lépj a 2-re, rúgj a 3-ra, lépj a 4-re, lépj az 1-re, rúgj a 2-re.

A kezek: A személy előtt lévő egyén derekán vagy csípőjén – ne a vállakon (instabil), és ne a nyak körül (kényelmetlen). A kezek könnyedén pihennek a deréknál. Nincs szükség fogásra. A kapcsolat jelenlét, nem ölelés.

A conga vonal élén az a személy áll, aki meghatározza az irányt. A többi résztvevő követi ezt az irányt. Az irány bármikor megváltozhat – az élen álló személy a testével jelzi az új irányt. Mindenki más követi őt. Nincs szükség szinkronizálásra, csak arra, hogy kövesse a lábakat.

Csatlakozás: A conga sorba bárhol be lehet kapcsolódni a hosszúsága mentén. Mozogjon a sor szélére, lépjen a legutolsó személy mögé, fogja meg a kezet. Így csatlakozott. A sor nem áll le, nem lassul le és nem reagál a csatlakozásra – egyszerűen csak hosszabb lesz.

A társadalmi funkció: mi az, amit a conga valójában csinál.

Probléma a táncpályán.	Hogyan oldja meg a Conga ezt?	Miért fontos ez a fesztivál környezetében?
A telefonját tartó személy, aki a táncpálya mellett áll – az a személy, aki szeretne részt venni a buliban, de nem tudja, hogyan lépjen be a tánctérre.	A conga vonal átmehet az oldalsó területeken, felveheti a telefon-tartót, és bevonhatja őt a táncba anélkül, hogy döntést kellene hoznia. A meghívás kézzelfogható – az a személy, aki előtte van a sorban –, és a szükséges elkötelezettség minimális.	A bevonás nem feltétlenül igényel semmit. A conga csak azt kéri, hogy "helyezze ide a kezét és lépjen előre". Ez a lehető legalacsonyabb akadály a táncpadlón való részvételhez.
Az egyéni teljesítményhez kapcsolódó versenyszellem – az érzés, hogy valaki figyel és értékel, mint szólótáncos.	A conga vonulás teljesen eltünteti az egyéni teljesítményt. Ön egy lánc része, nem előadó. Senki sem értékeli a cha-cha lépéseit vagy a tangó tartását. Az egyetlen látható dolog maga a vonal.	A szociális szorongással küzdő emberek számára, akik gyakran használják a telefont pajzsként a táncparketten, a conga a gyógyszerek nélküli módja annak, hogy lazábbak legyenek: társasági élet az egyéni teljesítmény okozta önérzékelés nélkül.
A térbeli probléma – azok az emberek, akik szeretnének kapcsolatba lépni másokkal a táncpályán, de nincs okuk átmenni hozzájuk.	A conga vonulás mozog. Ez az egyetlen szabványos táncpálya-mozgás, amelybe beépített mozgás is tartozik. A DJ pult közelében kezdődő conga vonulás áthalad a helyszín minden sarkán, ha az élén álló személy így irányítja azt.	Ez a kongalánc legértékesebb, de gyakran alulbecsült funkciója. Átvág a különböző társasági csoportok között, átível az egész táncpályán, és olyan embereket von be, akik teljesen más helyeken voltak, így egy közös élményt teremt, amelyre a külön-külön csoportok nem lettek volna képesek.

Amikor a "conga" vonalak kialakulnak – és mikor érdemes elkezdeni egyet.

Természetes pillanatok: A conga vonalak általában a következő helyzetekben alakulnak ki:

*** az éjszaka végi, örömteli csúcspontban, amikor a tömeg energiája magas, és a társadalmi határok a leglazábbak;**
*** a DJ-k közötti átmenetek során, amikor az energia rövid időre megváltozik, és az emberek kevésbé vannak egyéni élményekbe zárva;**

*** kültéri, napfényes fesztiválok pillanataiban, amikor az időjárás, a tömeg és a zene összhangba kerülnek, és közös örömöt teremtenek.**

Hogyan kezdjük el: Valakinek kell kezdenie. Fogd meg a következő személy kezét vagy érintsd meg a derekát. Kezdj el a tánc lépéseit végrehajtani. Nyújtsd ki a kezed a mögötted lévő személy felé. Három emberből már conga vonulhat. Ez növekedni fog.

A BPM ideális tartomány: A conga ritmusok a legjobban 100–130 BPM között működnek – ez a house és az afrobeats tempója, ahol a "step-step-kick" minta természetesen illeszkedik a dobok által jelzett ütemekhez. 150 BPM-nél a hard techno stílusban a "step-step-kick" fizikailag túl gyors lesz. 80 BPM-nél pedig túl lassú ahhoz, hogy lendületet kapjon.

Az útvonal: A legjobb conga-útvonalak a táncpályát körbejárják, áthaladnak a szomszédos területeken, és visszatérnek. A köri útvonal több embert vonzza. Az egyenes útvonal (a helyiség egyik végén kezdődik és a másikban ér véget) fizikailag megterhelőbb, de kevesebb embert vonz.

Összefoglalás: A 0-tól a 8. szakaszig.

A CENTURION – Az eseményhelyszín bemutatása az első lépés. A tánc minden, ami azt követi.

A teljes mozgási útmutató a következőképpen zajlik: érkezés, a szoba bejárása, az öt pont feltérképezése, a tömegsűrűség megjegyzése, a légterek azonosítása, a lépések számának megszámolása a vízhez és a fürdőszobához, a pihenőhely megjegyzése. Ezután: találd meg a ritmust, alkalmazd az alapmozgásokat, illeszd a BPM-et (percenkénti ütéseket), használj tango- és cha-cha elemeket, amikor a zene ezt igényli, taposs, amikor a zene ezt követeli, dőlj hátra, ha kevésbé van szükség erőre, tedd le a telefont, adj minden mozdulatnak jelentőséget, pihenj, mielőtt a tested kéri, térj vissza a padlóra frissen.

És amikor eljön az a pillanat – elég későn, hogy a társadalmi akadályok megszűntek, és a tömeg energiája elérte azt a különleges, kollektív örömöt, amit a jó fesztiválok teremtenek – indítsátok el a conga vonalat. Vagy csatlakozzatok egy már létezőhöz. A sor ahová tart, oda fog menni. Mindenkit magával fog venni, akit találkozik.

A 0. SZAKASZ ELLENŐRZŐ LISTÁJA – TÖLTSE KI, MÓGHA AZ ZENE ELNYELJE ÖNÖT.

- ☐ Vészhelyzeti kijáratok – legalább kettő.
- ☐ Orvosi / elsősegély állomás megtalálva.
- ☐ Ingyenes vízforrás helye megerősítve – az útvonal bejárt.
- ☐ Fürdőszoba helyszíne megerősítve – fő és alternatív.
- ☐ Pihenőhely/relaxációs tér kijelölve.
- ☐ A levegőminőségi zónák meg vannak jelölve – ahol a szellőzés a legjobb.
- ☐ A tömegsűrűség mérése – jelenlegi és várható értékek.
- ☐ A lépések számát a test rögzíti – víz, fürdőszoba, kijárat.
- ☐ Hidratálás a táskában – elektrolitok, banán, brazil dió.
- ☐ Aktív pihenőid be vannak tervezve – minden 60-90 percben.
- ☐ **Conga vonulás: opcionális, de elérhető, amikor alkalom adódik.**

— — —

A "Recovery Kernel" Mozgási Útmutató 0. szakasza | Kiegészítés a fő mozgási útmutató dokumentumhoz.

Vizsgálja át a teret. Érezze a levegőt. Figyelje a vizet. Ismerje az kijáratot. Aztán táncoljon.

1. szakasz – Az alapok: Három dolog, amit mindenki megtehet.

A KÉNYER – Mielőtt bármilyen mozdulatot végrehajtana, létezik egy alapelv. Az alapelv a súlyátmozgatás.

Minden táncforma – a bécsi keringótől az afrobeatsig, a berlini technóig – ugyanazon fizikai elven alapul: a test súlyának tudatos átmozgatása egyik lábtól a másikra. Nem pedig csoszogás. Nem pedig ringatás. Nem pedig a sarkak váltva való felemelése. Egy határozott súlyátalakítás. Ez az, ami a mozgást céltudatossá teszi. Ez a legfontosabb dolog ebben a teljes útmutatóban.

1.1 — A súlyátmozgatás: az alapelv.

Mi az, ami hiányzik?	Mi az, ami "az"-zal van?	**Hogyan lehet ezt most megtenni?**
A lábak mindkettő stabilan a földön állnak. A test fel-le mozog, de nem oldalra, előre vagy hátrafelé. A mozgás függőleges, de az illető semmihol sem jár és semmihez sem kapcsolódik. Ezt "idegrendszeri remegésnek" nevezzük – ez a tipikus mozgásforma, amikor a test nem tud mást csinálni.	Minden egyes lépésnél a súly átmegy az egyik lábra vagy a másikra. A test bármely pillanatban egy adott irányba dől. A mozgásnak van egy súlypontja, amely mozog. Az illető táncolni tűnik, mert a teste határozott térbeli döntéseket hoz.	Állj lábakkal vállszélességben. Helyezd az egész tested súlyát a jobb lábadra. Mindent – a bal lábadnak csak éppen és csak érintenie kell a padlót. Most tolódj el balra. Lassan. Érezd az eltolódást. Most csináld a ritmusra. Ennyi volt. Ez az alapja mindennek, ami ebben a útmutatóban szerepel.

1.2 – A ritmus megtalálása: azoknak, akik úgy gondolják, hogy nem tudnak ritmust találni.

A legtöbb ember, aki azt mondja, hogy nem találja a ritmust, valójában egy másik zenei réteget hallgat, ami eltér az alapritmustól. Az elektronikus zenében több párhuzamos ritmikus réteg is létezik. Íme a leggyorsabb módja annak, hogy megtalálja azt a réteget, amelyre szüksége van:

- Figyeljen a dob hangjára – az elektronikus zenében a legmélyebb, legsúlyosabb ütés. Általában a 1., 2., 3. és 4. ütemre esik a house és techno stílusokban (a "négy a négyben" ritmus). Ez a hang a legHangosabb és legsúlyosabb elem. Érezze azt a mellkasán, ne csak a füleivel.
- Ha nem hallod a dob hangját, mert a helyszín túl zajos: figyeld a DJ fejét. A legtöbb DJ az első ütemre bólint. Kövesd ezt.
- Ha még mindig nem találod meg: figyeld meg azt az embert, aki úgy tűnik, kényelmesen mozog, és próbáld utánozni a lábmozdulatait 30 másodpercig. Az idegrendszered a ritmust átveszi az utánzás révén, mielőtt a tudatos elmédet elérné.

- A ritmust, amit kiválasztasz, nem kell, hogy az legyen, amit mindenki más használ. A félsebesség (half-time) elfogadható. A kétszeres sebesség (double-time) is elfogadható. A szabály: ragaszkodj ahhoz, amit választottál.

1.3 – A három univerzális lépés

Három mozdulat, amelyek bármilyen táncpályán, bármelyik zenei műfajban és minden szinten működnek. Mindhárom a súlyátmozgatáson alapul. Mindhármat végtelenül lehet variálni.

Move	Hogyan kell ezt megtenni?	Mit tegyek a kezeimmel?
A Bounce.	Lábak vállszélességben. A térdek enyhén hajlítottak – nem kell leülve lenni, csak ne legyenek teljesen egyenesek. Minden ütésnél engedje a térdeket egy kicsit puhábbra, majd térjen vissza az eredeti pozícióba. A mozdulat szinte láthatatlan kívülről, de ez kapcsolja össze Önt a zenével. Adjon hozzá egy bal-jobb súlyváltást minden második ütésnél, hogy láthatóbb legyen. Ez nem ugrás. Ez súlyelosztás.	Lazítsa meg a karjait, engedje, hogy kissé távolabb legyenek a testétől – ne nyomják a testhez. Hagyja, hogy természetesen mozogjanak a test mozgásával együtt. Ha nem tudja, mit tegyen velük: az egyik kéz nyugodhat a derekán, a másik pedig természetes pozícióban lehet. Kerülje a karok összekerítését a mellkas előtt – ez egy fizikai jelzés a visszahúzódásra, és a test érzékeli ezt.
A két lépés.	Lépje a jobb lábat jobbra az 1-es ütemben. Hozza a bal lábat a jobb lábhoz a 2-es ütemben. Lépje a bal lábat balra a 3-as ütemben. Hozza a jobb lábat a bal lábhoz a 4-es ütemben. Ez szó szerint két lépés ismétlése. Adjon hozzá egy enyhe csípőlökést az abba az irányba, ahová lép. Ezzel a lépéssel előre, hátra vagy egy kis körben is haladhat. Ha ezt jól csinálja, soha nem kell mást tennie.	A két lépés természetes karmozgást eredményez – a szemben lévő kar előre mozog, amikor a láb elől van. Engedje ezt meg történni. Ha szeretné hozzáadni a karmozgást: enyhén nyújtsa ki a kart a mozgás irányába a lépésnél, majd hozza vissza a közelítésnél. Vagy az egyik kar enyhén felfelé mozog az 1-es és 3-as ütemben, lefelé a 2-es és 4-es ütemben. A karoknak úgy kell érezniük, mintha szabadon lebegnének, nem pedig gesztikulálnának.
The Lean.	A leginkább hatékony mozdulatok a 130–150 BPM-es minimal technohoz: lábak vállszélességben, súly egyenletesen elosztva. A csípőből – nem a derékból –	A karok helyzete ebben a mozdulatban kevésbé fontos, mint a dőlés minősége. A dőlés maga a lényeg. * Keresztezett karok a

	hajoljunk előre 10 fokkal. A súly most a lábfejek elején van. A fej természetesen bólogat a ritmusra. A karok ott vannak, ahol kényelmes. Ez a háttámlás mozdulat kifejezi a jelenlétet és a zenében való elmerülést anélkül, hogy bármilyen lábmunkát igényelne. Ez valójában az, amit a legtöbb berlini techno rajongó csinál.	mellkason (elfogadható ebben a konkrét mozdulatban, mert az előrehajlás jelezheti a bevonódást, nem pedig a bezártságot). * Egy kéz az állkon. * Laza karok oldalt. * Vagy egy kar enyhén kinyújtva az egyik oldalra, középmagasságban.

2. szakasz — Másolt mozdulatok: Mit tanítanak nekünk a formális tánc hagyományai?

A KÉNZÜLŐ – A tango megtanítja a szándékot. A cha-cha megtanítja a szinkópát. A stomping megtanítja a stabilitást.

Nem feltétlenül szükséges tangótanfolyam, hogy használni tudja azt, amit a tangó kínál. Nem kell hozzá táncteremhez kapcsolódó előzetes ismeret. A formális hagyományok egy fejlett kommunikációs nyelvet alakítottak ki a test mozgásain keresztül – és ennek legfontosabb elemei körülbelül öt perc alatt átültethetők egy klubtáncpályára.

2.1 – A tangóból: a keret, a szándék, a határozott lépés.

A táncpályán – A tangóban tanult legfontosabb dolog a klubtánchoz nem egy konkrét lépés, hanem a mozgás minősége.

Az argentin tangó egyetlen elv alapján épül: minden lépés egy határozott döntést tükröz. A tangóban nincsenek bizonytalan lépések. Amikor a láb mozog, az teljes szándékkal éri el a célpontot. A test tudja, hová tart, mielőtt odaérne. A lépés egy választás kifejezése.

Ez különbözteti meg a táncosokat, akik kompetenseknek tűnnek, azoktól, akik elveszetteknek tűnnek bármilyen táncpályán. Nem a mozdulatok összetettsége. Hanem az a szándék, amely mögöttük áll.

A tangó elve.	Mi látható egy klub táncpályáján?	Hogyan lehet most alkalmazni?
A tangóban a "frame" a testtartásra utal: a mellkas legyen kiemelkedett, a súly előre, a lábfejeken, enyhe előredőlés a csípőből, és a párok közötti kapcsolat megmarad az felsőtesten keresztül.	Egyedül a klub táncpályáján: a testtartás személyessé válik. Emeld fel a mellcsontot (nem katonailag – lazán és magasra). A súly a lábfejeken van, előre. Enyhe előredőlés. Te részt veszel a zenében, nem pedig elvonódzol tőle. Ez a különbség az a személy és az a személy között, aki úgy néz ki, mintha ott lenne a klubban, és az a személy között, aki úgy tűnik, mintha a klub része lenne.	Most mostohoz: emeld fel a mellcsontodat. Ne az álladat – a mellcsontodat. Óvatosan húzd össze a lapockaidat, és engedd le őket. Érezd, hogy a súlyod előre tolódik a lábfejekre. Mostantól a tangó alapállásban vagy. Most add hozzá az ugrást. Figyeld meg a különbséget.

A MEGSZÁMÍTÓ LÉPÉS: Minden tangó lépés teljes mértékben érkezik – nincs lebegés, nincs félig landolás. A láb elindul, megérkezik, és azt jelenti.	A klubban: amikor balra lépünk, lépjünk teljesen balra. Amikor jobbra lépünk, érkezzünk oda. Bizonytalan súlyátmozgások bizonytalanságot sugároznak. A határozott súlyátmozgások tánchoz hasonlítanak. A szorongó személy és egy magabiztos táncos közötti fizikai különbség gyakran csak a súlyátvitel teljes mértéke.	Próbálja ki az 1. szakaszból vett kétlépéses gyakorlatot, de most: teljes mértékben végezze el minden lépést. Tegye le a jobbat, mielőtt a balra lépne. Engedje, hogy a súly teljesen letelepedjen. Figyelje meg, mennyire másnak tűnik és érezhető, még tükörben is.
A tango szünet: A tango a mozdonság mellett a mozdulatlanságot is aktív zenei elemként használja. A megfelelő pillanatban való megfagyás ugyanolyan fontos része a táncnak, mint maga a mozgás.	A táncpályán való szünet: egy pillanatnyi megállás egy összeomlás közben vagy két részlet között, és ennek megtartása – teljesen mozdulatlanul, a képben, hallgatva – az egyik legkommunikatívabb dolog, amit tehetsz egy táncpályán. Ez azt jelenti: tudom, merre tart a zene, és várom, hogy elérje. Mindenki körülötted érzékeli ezt anélkül, hogy tudnák, miért.	Amikor a zene egy minimalisztikus részbe átmegy: próbálkozz meg azzal, hogy teljesen abbahagyd a mozgást. Állj meg. Várj a következő ütésre. Aztán indulj el azon a ritmuson. Ez rendkívül jól fog hatni és szándékosnak tűnik.

2.2 – A cha-cha: a szinkópák és a csípőmozgás.

A táncparketten – a cha-cha megtanítja, hogyan kell használni az "és"-t – a dobogás közti ritmust.

A cha-cha számlálása – egy, kettő, cha-cha-cha – szinkopáció: olyan mozgás, amely a fő ütemek közötti "és" ütemeken következik be. A "és" ütemek érzékelésének megtanulása megnyitja azokat a zenei területeket, amelyeket a legtöbb ember figyelmen kívül hagy.

A cha-cha lépésminta (egyszerűsítve, klubokhoz).

1. Álljon lábakkal együtt. A súly a bal lábon legyen.
2. Lépje a jobb lábát kissé jobbra az 1-es ütemben. Átmozgassa a súlyt a jobb lábra.
3. Húzza a bal lábat a közepre a második ütemben.
4. A cha-cha-cha tánc lépései: helyezze a jobbat az "és"-re a 3. ütem előtt, álljon középre a 3. ütemben, majd tegye le újra a jobbat az "és"-re a 4. ütem előtt. Három gyors súlyváltás két ütem alatt.

5. Mozdítsa a bal lábat kissé balra az 5-ös ütemben. Ismételd meg, tükrözve a mozdulatot.

A csípő: A cha-cha táncban a csípőmozgás automatikus, ha a súlyátcsúsztatás helyes. Amikor az egész testsúlyod egy lábon van, a csípőd természetesen enyhén felemelkedik. Engedd ezt meg. Ne erőltesd a csípőmozgást – hagyd, hogy a súlyátcsúsztatás okozza azt. A kényszerített csípőmozgás mesterségesnek tűnik. A súlyátcsúsztatás által előidézett csípőmozgás természetesnek hat.

A tánciskolai jelentkezés: Nem kell végrehajtani a teljes koreográfiát. A cha-cha azt tanítja: (1) a csípőmozgás követi a súlyváltást – engedd, hogy ez történjen, (2) a "és" ütem rendelkezésre áll – nem minden mozdulatnak kell a fő ritmusra esnie, és (3) a kis, ritmusaiban pontos mozdulatok többet kommunikálnak, mint a nagy, pontatlan mozdulatok.

2.3 — A "Stomp": Alapozott és ütőhangszeres.

A tánclap – a lépés az afrikai és afrobeat hagyományokból származik. Ez a mozdulat összeköti a testet a földdel, ahelyett hogy elszakadna tőle.

A "stomp" effekt különösen hasznos a magasabb BPM-eknél (130 felett, például a hardtechno, gqom és klubzenei stílusokban), ahol a dob hangja erőteljes, és ehhez hasonlóan erős fizikai visszajelzésre van szükség.

Az alapvető lépés.	A "stomp" variáció.	Mit ad hozzá a csomaghoz?
A súly teljes mértékben a bal lábon van. A jobb láb 2–3 centiméterrel emelkedik fel. A dob hangjára: hozza le a JOBB lábat TELJES súllyal, úgy, hogy a talpa egyszerre érje a padlót a dob ütésével. Engedje, hogy a padló fogadja a súlyt – ne rugózzon vissza felfelé az ütéstől. Visszatérés (reset). Változtassa a lábakat.	A láb mozgásakor a karoknak is mozognia kell: amikor a jobb láb lép, a bal kar lendül előre (és fordítva) – ez a természetes járási minta. Ez megakadályozza a merev karokkal járó problémákat, amelyeket a lépés önmagában okozhat. A mozgás legyen laza, ne túl hangsúlyos. A láb a lényeg, a kar csak követi.	A "stomp" mozdulat rögzíti Önt a táncpályán. A legtöbb elektronikus zene alatti táncmozgás felfelé irányul: ugrálás, dobogás, emelés. A "stomp" lefelé irányul: a padlóba, a ritmusba. Ez egy kontrasztot teremt, amely magabiztosságként és céltudatossággal értelmezhető. Emellett valóban megterheli a combizmait, a gluteusokat és a csípőlégző izmokat úgy, ahogy az önmagában az ugrálás nem teszi.

2.4 – A Mini-Stomp: Ha nincs helyed.

A fesztiválok közönsége gyakran zsúfolt. A teljes tánchoppásnak helyre van szükség. A mini-oppás a tánc lényege, de csak a mozdulatok 10%-át tartalmazza:

- Testsúly a bal lábon. A jobb sarok enyhén felemelkedik (nem az egész talp, csak a sarok). Ritmusosan: a sarok tudatosan visszacsökken a padlóra. A mozdulat kívülről szinte láthatatlan, de belülről ritmusa határozott.
- Bal sarok felül és lemozgás az 1-es ütemben, jobb sarok felül és lemozgás a 3-as ütemben.
- Ugrás az 2-es és 4-es ütemben, mini-lépés az 1-es és 3-as ütemben. Ez egy négyütemes mozdormint hoz létre, amely reagál mind a dob basszusütésére, mind a ritmusdobra.
- A mini-stomp megoldás olyan helyzetekre, amikor nincs elég hely az embereknek, ha valaki nagyon közel van Önhöz, vagy egy zsúfolt helyszínen, késő éjszaka, ahol nagy mozdulatok nem lehetségesek.

3. szakasz — A BPM-térkép: Melyik mozdulat illik melyik hangulathoz?

A CENTURION – A zene diktálja, mit kell tenned. Csak meg kell tanulnod, hogyan hallgasd a testeddel.

Különböző zenei műfajok különböző BPM-tartományokkal és eltérő ritmikai hangsúllyal rendelkeznek. A test természetesen másképp reagál a 100 BPM-re, mint a 145 BPM-re – a hiba az, ha a 145 BPM mozdulatmintát erőltetjük a 100 BPM-es zenére, vagy fordítva. Ez a rendszer a mozgást illeszti a zenéhez.

Pulzusszám -tartomány.	Műfaji példák	Elsődleges mozgásfogalmak: * Mozgás * Pozíció * Irány * Sebesség * Erő * Egyensúly * Koordináció * Ritmus * Flexibilitás * Kitartás	Mit érdemes kerülni?	Kölcsönvett mozdulat, amely illik.
70–95 ütés percenként.	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	A mozgás – széles lábpozíció, mély térdhajlás, lassú súlyátmozgatás, amely két ütemre van időzítve. A fejet egy másik ütemben mozgasd, mint a testet. Az ütés a csípőnél van, nem a térdeknél. Mozgasd előre a vállakat az egyik ütemben, majd vissza a következőn.	Gyors lábmunkák. A kétlépés mint gyors mozdulat. Ugrálás. Vidám, európai klubmozgások – ezek nem illenek ebbe a tempóba, és úgy tűnhet, mintha az illető nem tudná érezni a zenét.	A cha-cha lépésének a csípőmozgása, amely a súlyátalakításból származik, itt tökéletesen alkalmazható. Lassítsa le a mintázatot a felére, és a csípő izoláció pontosan megfelelő lesz ehhez a BPM tartományhoz.
96–115 bpm	Afrobeats, amapiano, dancehall, baile funk, néhány deep house.	A testmozgás – a mozgás a fejből indul, majd a nyak, mellkas, has és csípő	Az európai klubzenei ritmus – túl egyenes, túl szimmetrikus az afrobeatshez.	A "stomp" – különösen az amapiano stílusban, ahol a dobhang erős és

		követik egymást. Adjon hozzá egy erőteljes ütést a dobhoz. Konkrétan az afrobeats stílusban: a mozgás alacsonyan van a földön, a súly előre van, a térdek hajlítottak. A test lefelé mozog, amikor a ritmus eléri.	Bármilyen mozdulat, amely küzd a poliritmussal azáltal, hogy megpróbálja eltalálni minden elemet. Figyeljen a domináns ritmusra, és hagyja, hogy a többi elem ott landoljon, ahol kell.	mély. A "stomp" kiegészíti a basszusdob energiáját. A kisebb "mini-stomp" alkalmas arra, amikor a közönség zsúfolt afrobeats eseményeken.
116–126 bpm	Deep house, soulful house, late-night house.	A kétlépés ebben a tartományban éri el a legtermészetesebb formáját. Lassú súlyátmozgatás – hagyja, hogy az egész ritmus végbejusson, mielőtt a lépés befejeződik. A csípő egy enyhe nyolcas mozdormintát végezhet a súlyátmozgás közben. A testnek idő van teljesen stabilizálódni. Karok: lebegők, nem gesztikulálóak. A tangóból származó tartás – előrehajlás, feszített állapot – tökéletesen illeszkedik ide.	A sietség kerülendő. A deep house kifejezetten nem gyors zene. A gyakori hiba, hogy túl sok mozdulatot adnak hozzá, mert úgy tűnik, van hely – a lényeg maga a tér. Egy tiszta mozdulat egy fázison belül jobb, mint négy bizonytalan mozdulat.	A tangó keret és a tangó szünet – a deep house break down (az a rész, ahol megszűnnek a dobok, és csak a hangszínek maradnak) tökéletes hely a tangó szünethez. Állj meg. Készülj fel. Várj, amíg visszatér az ütés. Mozogj az ütésre.
126–134 bpm	House, progresszív house, klasszikusok.	A "four-on-the-floor" mozgás – minden ütésnél enyhe térdhajlítás. A	Az 80-as évek táncstílusának elemei: karcsapások, széles	A cha-cha szinkópázása: a house zene esetében a dobhangok

		két lépés irányt ad. A "jack" (Chicago): a térdek a 1-es és 3-as ütemekben befelé, a 2-es és 4-es ütemekben kissé kifelé. Ez a klasszikus house mozgás, és még mindig a legmegfelelőbb válasz a klasszikus house zenére. A testmozgás is megfelelő itt – a mellkas előre a 1-esen, a medence előre a 3-ason.	mozdulatok, amelyek nem kapcsolódnak ritmushoz. A house zenében a mozgás része a ritmussal – ha egy mozdulat nem illeszkedik a ritmushoz, akkor az dekoratív hatást kelt, nem pedig zenei kifejezést.	között "és" ütemek vannak. A cha-cha háromszori lépése az 1-2 és a 3-4 ütemek között történhet – három súlyváltás két ütemen belül. Ez egy haladóbb technika, de nagyon jól működik a house zenében.
134–145 ütés percenként.	Techno, peak-time house, trance.	A test legyen könnyed. A minimalizmus a legjobb. Súlyt a lábfejekre helyezve. A fejet ritmusra mozgassuk – nem agresszíven, csak jelen lenni. A kétlépés továbbra is használható, de kisebb méretben. A tapszás erősen landol minden négyütemes rész első ütemében. Karok: az egyik vagy mindkét kar felemelkedhet a felvezetés során, majd leereszkedhet a "drop" alatt. A karfelemelés olyan érzést keltse, mintha a zene emelné fel,	A test túlterhelése. Ennél a BPM-számnál a zene végzi a munkát. A mozgásnak a zenére kell reagálni, nem pedig azt előadni. Az a személy, aki a leginkább mozog 140 BPM-en, gyakran tűnik a legkevésbé összekapcsolódónak.	A tangóban a célzott lépés, a szándékos szünet. 140 BPM-en a tangó szünete egy hosszú részlet végén – egy teljes számra kiterjedő abszolút mozgástalanság – rendkívül hatékony.

		ne te irányítsd azt.		
145–170 bpm	Hard techno, industrial, EBM, gqom.	A "stomp" mozdulat. Mindkét láb aktív – a jobb láb az 1-re, a bal láb a 3-ra veri le, minden egyes alkalommal teljes súlyát helyezi át. A karok előre tarthatóak, vagy a lábbal ellentétesen mozoghatnak. A mozdulat agresszív, ami ebben az esetben megfelelő – a zene is agresszív. A törzs előrebbenése nagyobb mértékű lehet, mint a hagyományos techno esetében. A 150 BPM-es "stomp" kardió edzés.	A házimuzsikának a lágy ritmusa. A deep house lassú, mély hangjai. Bármilyen mozgás, amely tompítja azt, amit a zene erőteljesvé tesz. A hard techno specifikus fizikai terhelést jelent – az, aki ezt teljesíti, jól néz ki. Az, aki enyhíti ezeket a terheléseket, elveszettnek tűnik.	A teljes "stomp" a 2.3. szakaszból – ez az otthona. A hard techno a "stomp"-hoz készült. A mini-"stomp" akkor használható, amikor a tömeg zsúfolt. A tangóban használt lépés – minden "stomp" teljes szándékkal van végrehajtva.
160–180 BPM	Drum and bass, jungle, footwork.	A D&B lépés: ezt érdemes megtanulni, mert a BPM zavaró lehet, amíg nem ismered a trükköt. A dob (kick drum) 80 BPM-en van (fél ütemben), míg a breakbeat 160–180 BPM-en játszik. Állj a dobból (80 BPM), ne pedig a teljes breakbeathoz. Lábmintázat: a	Próbálom minden egyes ütést követni a breakbeatben. 170 BPM-en ez fiziológiailag lehetséges, de úgy tűnik, hogy egy helytelen ritmikus réteget követek. Váltok át a fél ütemes érzetre. Bízz benne.	Lökd le a félidős ütést. Táncolj cha-chát a két félidős ütés között – a 160 BPM feletti breakbeat ritmusában vannak "és" ütemek a félidős ütések között, amelyek pontosan illeszkednek a cha-cha háromlépésű mozdulatához.

		súlyváltás minden második gyors ütemnél történik – tehát körülbelül 0,75 másodpercenként egy lépés. Adj hozzá egy enyhe tapsot minden súlyváltáshoz.		

4. szakasz – A telefon: Mi az, amit valójában csinál, és mit tegyünk helyette?

A CENTURION – A telefon pajzs. Tudja, mi ellen véd.

A táncpályán lévő telefon egy konkrét társadalmi funkciót tölt be: látszólagos, céltudatos aktivitást biztosít annak az embernek, aki nem érzi magát jogosultnak arra, hogy egyszerűen csak ott álljon a térben. A logika a következő: ha úgy tűnik, mintha valamit csinálnék, akkor nem ítélhetnek el azért, mert nem csinálom azt a másik dolgot (táncolni). A telefon nem dokumentálás céljából van jelen. A telefon egy menekülési útvonal abban a szociális helyzetből, amelyben az illető nem érzi magát elég jól ahhoz, hogy részt vegyen.

Mi a telefon célja?	Mi az, amit ez valójában csinál?
"Elfoglalt vagyok, ezért nem vagyok köteles részt venni a tevékenységben." A telefon használata egy olyan tevékenységet teremt, amely indokolja, hogy valaki ne táncoljon, anélkül, hogy a személy be kellene vallania, hogy nem tud táncolni.	Ez pontosan azt jelzi, amit próbál elrejteni: kényelmetlenséget. Mindenki, aki kényelmesen van a táncparketten, és pillantást vet telefonjára, majd azonnal leteszi, láthatóan különbözik attól, aki folyamatosan tartja a telefont. A folyamatos telefonhasználat ugyanolyan feltűnő, mint az, amit próbál elfedni.
"Ezt a dokumentációt későbbre tartom." Nagy érték van abban, hogy egy pillanatot megörökítsünk: a nagyszerű DJ-szettet, az éjszaka csúcspontját, a barátunk arcát.	Egy videó dokumentáció. Tizenkét videó kerülés. Az első videó rögzíti a pillanatot. A következő videók a pillanatot egy képernyőn keresztül élik át, nem pedig közvetlenül a testtel. A dokumentáció indoklása körülbelül harminc másodpercig érvényes. Utána: ez a pajzs.

4.1 – Mit tegyünk a telefon helyett?

Tegyük el teljesen: Ne legyen a kezedben vagy a zsebedben. A zsebben vagy a táskában, képernyő lefelé nézve, némítva. Azon telefon, amely elérhető, nem terheli ugyanazt a pszichológiai súllyal, mint az, amelyet szándékosan félretettünk.

A kezeket használó dőlés: Ha a kezeknek valahová kell kerülniük: egy kéz a szemben lévő könyökön, a másik kar természetesen középmagasságban van. Vagy mindkét kart lazán keresztbe tehetjük (nem védekező módon – lazán). Ez a 1.3 szakaszból ismert dőlés, de a kezek helyzete gondolatosságot sugall, nem védekezést.

A pohár egy kézben: Egy pohár a kézben ad egy célt a keznek, természetes ellenegyenlegeként működik a test mozgásának, és univerzálisan érthető jelzés a táncpályán: "Én itt vagyok, és jól érzem

magam." A víz megfelelő. Az üveges szódavíz is megfelelő. A pohár nem feltétlenül tartalmazhat alkoholt ahhoz, hogy ezt a társadalmi funkciót betöltse.

Az, aki veled van: A telefon helyett a leghatékonyabb megoldás a közvetlen szemkontaktus és a fizikai kapcsolattartás azzal a személylel, akivel jöttél. Az együttmozgás, amely nem formális tánc – például az energia összhangja, a mozdulatok egymásra való tükrözése, a válaszadás egymásnak – mindkét esetben vonzóbb, mint a telefon használata, és azt is mutatja, hogy tudod, mit csinálsz.

5. szakasz – Mi valójában rossz, és mi az, amit csak úgy gondolsz, hogy rossz.

A CENTURION – A "rossz" külsejtől való eltérésre vonatkozó mércéje magasabb, mint gondolnád, és váratlan módon specifikus.

5.1 — Olyan dolgok, amelyek valójában hibásnak tűnnek.

A mozdulat.	Miért tűnik rossz minőségűnek?	A javítás.
A pillangó egy szélmalmon – a karok vízszintesen vannak kinyújtva, fel és le mozognak vállmagasságban, olyan mintázatban, amely nem kapcsolódik a zenéhez.	A karmozgásnak nincs ritmusa a hallott zenéhez. A karok mozognak, mert valahová kell vinni őket, nem azért, mert a zene ezt követelte. Olyan benyomást kelt, mintha valakit azt mondták volna: "Mozgasd el a karjaid", de nem azt, hogy miért.	A karok mozognak, amikor a zene ezt megkéri – az "építések" felhívják a karokat felfelé mozgásra, a "leengedések" arra kérik őket, hogy lazuljanak, a "breakdown"-ok pedig a mozdulatlanságra. A zenére reagáló karmozgások tűnnek céltudatosnak. Azok a karok, amelyek mindig mozognak, elfoglaltnak tűnhetnek.
A folyamatos fejbólogatás – nagyon gyors bólintás, függetlenül a BPM-től.	A gyors, folyamatos bólintás gyakran annak a jele, hogy valaki próbálja megtalálni a ritmust, de láthatóan nem sikerül. A fejmozgás a testmozgás helyett történik.	Egy szándékos bólintás mondatnyi tartamra – nem minden ütemre. A fejbőlmozgás egy mondatot jelöl, nem pedig egy ütemre adott reakciót. Engedd, hogy a test követje az ütemet, a fej pedig tagolja a mondatokat.
Az 80-as évek tánca – váltott lépések, anélkül, hogy a súly átkerülne, a lábak közel maradnak a földhöz, a csípők mozdulatlanok.	A súlyát nem helyezve a mozgás mechanikusnak tűnik, mert az tényleg mechanikus. A lábak mozognak, de a test nem reagál. Ez olyan minőség, mint egy "olcsó MTV promóció", amely egy konkrét korszak táncára utal, ami nem fejlődött tovább a zenével együtt.	Amikor a jobb láb lép be, az összes súly átkerül rá. A csípők reagálnak erre, mert a test fizikai törvényszerűségei megkövetelik, amikor a súly teljesen át van tolva. A "shuffle" (csoszogás) egy kétlépéses mozdássá válik.
A telefonnal készült felvétel – a telefont szemmagasságban tartva, hosszabb ideig filmezve a DJ-t.	Ahogy a 4. szakaszban tárgyaltuk, egy további probléma: a szemmagasságban elhelyezett telefon megakadályozza, hogy a	Egyetlen felvétel, a kamera a csípő vagy a mell magasságában (jobb kép, kevésbé feltűnő), azonnal vissza a zsebbe.

	személy arcát és testbeszédét lássák a szobában. A személy eltűnik egy képernyő mögött, egy olyan térben, amely a jelenlétre van tervezve.	
A "most érkezett" fázis – teljesen mozdulatlanul áll az ember a táncpálya közepén, láthatóan felméri a helyzetet, mielőtt bármilyen mozdulatot tenne.	A padló széle közelében elhelyezett vizsgálati terület természetes és hasznos. A padló közepén lévő vizsgálati terület bizonytalanságot sugall a helyzetet illetően. Ez "szemmelhányó" elemet eredményez – azokat a figyelmeztető jeleket, amelyeket igyekszik elkerülni.	Mozogjon a széléhez, miközben felméri. Találja meg a ritmust a szélén. Lépjen le a padlóra már mozgás közben. Az átmenet a szél és a padló között a döntés – érkezzen táncolva.

5.2 — Olyan dolgok, amelyek úgy tűnnek, mintha helytelenek lennének, de valójában nem azok.

- Magánban, a saját térben való táncolás: nem tűnik feltűnőnek. Úgy néz ki, mintha szándékos lenne.
- Zárva a szemek: ez nem feltétlenül jelent problémát. Úgy tűnik, teljesen elmerül az zenében – ami helyes.
- Kisebb, ismétlődő mozdulatok: ne tűzzenek furcsának, ha ritmusa van bennük. Az az ember, aki három órán keresztül egy finom két lépéses táncot végez, sokkal magabiztosabbnak tűnik, mint az, aki harminc másodperc alatt öt különböző mozdulatot próbál meg végrehajtani.
- Nem ismerve a dal összes szavát: ez elektronikus zene. Gyakran nincsenek benne szavak.
- Másként mozogni, mint akik körülötted vannak: ez nem feltétlenül rossz. A zenére való reagálás egyéni. Az az ember, aki a ritmusdobra reagál, miközben mindenki más a lábütőre figyel, nem csinál semmi helytelen – ő megtalált egy másik réteget.
- Izzadás: nem tűnik feltűnőnek. Úgy néz ki, mintha táncolnál.

5.3 – Az a szabály, amely mindent helyrehoz.

✦ VÉGZÉS – TÖRTÉNJEZZEN MEG. A táncolás látszólagos képességének és a tényleges tánchelyességgel való egybehangzása között az különbség ritkán a mozdulatokban rejlik. Sokkal inkább arról van szó, hogy a kivitelezett mozdulatok mennyire tökéletesek.

Egy elkötelezett, kis csoport mindig hatékonyabb, mint egy nem elkötelezett, nagy tömeg. Ez a tangóelv egyetlen mondatban. Az az ember, aki folyamatosan végrehajt ugyanazt a két lépést, teljes súlyát helyezve át és határozott szándékkal,

egész este, a zene ritmusára – úgy tűnik, hogy kompetensebb, mint az, aki tizenkét különböző mozdulatot hajt végre, félig-meddig, látható bizonytalansággal, amiért sem biztos abban, hogy helyesen csinálja.

Végezd el a mozdulatot, és érkezz meg benne. Hagyd, hogy a következő mozdulat onnan induljon ki. A mozgások közötti habozásban él az önbizalomhiány – nem magaiban a mozgásokban.

6. szakasz – Az edzésterkep: A tánc testmozgás, ha helyesen végezzük.

A KÉNYELMES – A test, amely 145 ütés/perces szívveréssel három órát töltött, valami zajlik benne. Tudja, mi az.

A Recovery Kernel fizikai architektúra kerete az intenzív, folyamatos mozgást az egyik legfontosabb nem gyógyszeres beavatkozásként azonosítja a BDNF, a dopamin és az endokannabinoid (anandamid) termelés szempontjából. Egy háromórás buli egy techno rendezvényen – ha a test teljesen részt vesz, és nem a telefonra koncentrál – megfelel vagy meghaladja a jelentős mozgást eredményező fiziológiai határt. A kérdés az, hogy mely mozdulatok nyújtják milyen előnyöket.

Mozogjon.	Főként mely izmok aktiválódnak?	Szív- és érrendszeri intenzitás.	Recovery Kernel előnyei.
The Bounce (alap).	Négyfejű combizom, ülőizmok, borogatott izmok (excentrikus terhelés a lágyuló térdeken), hasflexorok súlyátmozgatással.	Alacsony – fenntartható hosszú távon. Inkább tartásbeli, mint kardiovaszkuláris problémáról van szó.	Az endokannabinoid rendszer aktiválódása a folyamatos, ritmikus mozgás révén. A BDNF (agy származékú neurotrophin) termelődése körülbelül 20 percnyi, alacsony intenzitású, ritmikus mozgás után kezdődik.
A kétlépéses technika (teljes súlyátvitel).	Gluteusok (fő funkció – minden súlyátmozgatás aktiválja a tartó láb gluteusát), csípőlégző izmok, borostyánizom, alsó háti stabilizátorok.	Alacsony vagy közepes – függ a súlyátalakítás méretétől és a tempótól.	A csípőlégzés gyakorlatai. A tartós oldalsó súlyátvitel közvetlenül összehasonlítható az oldalsó gumiszalaggal végzett sétákkal – egy sérülésmegelőző gyakorlat a térd és a csípő számára. A klubtánc oldalsó stabilitás fejlesztéseként funkcionál.
A Stomp (teljes).	Borjúizmok	Közepesről magasra,	150 BPM-es

	(ütéselnyelés), combizmaizmok (leérkezési erő), ülőizmok (súlyátvitel), elülső szárizma (emelkedési fázis), lágyéki izmok.	140 BPM felett – a hardtechno tempójú ugrálás valódi plyometrikus edzés.	sebességnél a mozgás szív- és érrendszeri hatása összehasonlítható egy step aerobic órával. A lábgörcsök problémája (a melléklet B. része) itt részben kezelhető, mivel a combizmok és a csípőlégzők komoly munkát végeznek. Fontosak az elektrolitok.
Testmozgás (mellkas-csípő mozgás).	Hátizomok, hasizmok (a tekervés során szabályozott aktiválás), oldalsó hasizmok (ha forgatást adunk hozzá), combhajlító izmok.	Alacsony – de gerinccsípés elleni mozgás.	A gerinc mozgékonysága. Azok, akik rendszeresen táncolnak klubokban, általában nagyobb gerinci rugalomsággal rendelkeznek, mint azok, akik nem. A "roll" egy kontrollált mozdulat, amely a gerincre hat szegmentről szegmensre – ez hasonló a jóga macska-béka pozíciójához, de 128 BPM tempóban.
Karok felfelé (hosszú ideig tartó emelés és megtartás a gyakorlatok során).	Deltoideus izmok (elülső és oldalsó részek), trapézizom (felső rész), vállszalag stabilizátorok.	Alacsony – de vállizom-kifogásolás növelő gyakorlatok.	A magasított karokkal végzett, ötperces gyakorlat során a deltaizmok tartós izometrikus/kitartás beli munkát végeznek. Ez nem csekély erőfeszítés. Ez magyarázza, hogy miért érezzük ennyire megkönnyebbülést az alacsony karú időszak után egy hosszú, magas karú szakaszhoz képest –

			a deltaizmok kifáradtak.
A tartós.	A magot erősítő gyakorlatok (izometrikusak – a előre dőlés állandó stabilizálást igényel a has mélyrétegétől és a hasoldalizmoktól), a combhajlító izmok, valamint a gerinc hosszanti izmai.	Alacsony, de folyamatos mélyizom-aktiváció.	A Berghain-ben hat órán át tartó tánc egy intenzív hasizom erősítő edzés. A hosszú techno szettek után a derék alatti területeken érzett fáradtság részben az előrehajolásból adódik, amely állandó izomtartást igényel, nem csupán az álló helyzetből.

6.1 — Kalóriafelhasználás táncstílusok szerint.

Táncstílus és a helyszín kontextusa.	Kb. óránként elégetett kalória mennyisége.	Hasonló gyakorlat.
Telefonhasználat, minimális mozgás (ez sok fesztiválállátogató alapbeállítása).	80–120 kalória/óra – ez megegyezik az álló helyzetben való aktivitással.	Álló helyzet. Nem testmozgás.
Kétlépéses mozdulat mérsékelt súlyátmozgatással, house zene.	250–350 kalória/óra	Gyors séta. Értelmes tevékenység.
Full bounce két ütemes techno, 130–145 BPM.	350–450 kalória/óra	Közepes tempójú kerékpározás. Valódi kardiovaszkuláris edzés.
Full stomp a hardtechno stílusban, 145-160 BPM.	450–600 kalória/óra	Aerobikos óra, futás. Magas intenzitású, folyamatos terhelésű tevékenység.
Teljes test bevonás – mozdulatok, karmozgások, dobogás, folyamatos mozgás.	500–700 kalória/óra	Magas intenzitású, rövid intervallumos edzés (HIIT) mérsékelt intenzitással. Ezért égetik el a résztvevők több kalóriát, mint amit várnak, és ezért az elektrolitpótlás nem

		opcionális.

A kalóriafelhasználási adatok megmagyarázzák, miért jelentkeznek a lábgörcsök, miért következik be az elektrolitvesztés, és miért fontos a táplálkozás egy hosszú fesztiválnapon. Ha a test óránként 500 kalóriát éget négy órán keresztül, akkor összesen 2000 kalória energiát használ fel. A büfében kapható hot dog nem fedezi ezt az igényt. Lásd a melléklet táplálkozási részét.

7. szakasz – A versenytársak: Természetes versenyzők vagyunk, és ez rendben van.

A KÖZLEGIO – Az a vonzó alak, amit látsz, nem egy zavaró tényező. Ez az információkörnyezet része.

A táncparketta mindig is egyfajta társadalmi tér volt. A korai chicagói house klubok és a New York-i voguing bálok kifejezetten versenyhelyszínek voltak. Berlin techno sötétsége és anonimitása részben a vizuális versenyszféra eltűnését jelenti – de ez nem jelenti azt, hogy megszűnik a verseny, csak az változik, hogy mivel versenyeznek (élmény mélysége, zenei tudás, fizikai kitartás).

A versenyszerű társadalmi dimenzió figyelmen kívül hagyása kevésbé őszinte és kevésbé átláthatóvá teszi a tapasztalatot. Ennek közvetlen elismerése hasznosabbá teszi azt:

A versenyhelyzet.	Hogyan hatnak a gyógyszerek rá?	Hogyan hatnak kölcsön a tánc készségek?
Az emberek értékelik egymást a táncparketten. Ahogy nézel ki, hogyan mozogsz, és hogy úgy tűnik, tudod-e, hol vagy – mindezek társadalmi jelek. Ez nem patológia. Ez az, ami akkor történik, amikor emberek találkoznak egy közösségi térben.	Az MDMA által kiváltott oxitocin-szint növekedése és az alkohol által okozott kortikolimbikus nyugalom mindkettő csökkenti a társas interakciók során érzékelt nyomást. Az önbizalmatlanság, amelyet a versenyszellem kivált, gyógyszeresen enyhül. Ez részben magyarázza, hogy miért használják őket társasági táncokon.	A tánc készségei megváltoztatják a versenyző szempontból kínos élményt valami olyanná, amivel kapcsolatba léphetünk. Az, aki tud mozogni, nem versenyez szorongva – ő járul hozzá a helyiség vizuális és fizikai környezetéhez. A helyiség minősége javul, ha az emberek jól mozognak.
A furcsa probléma: létezik egyfajta unalom, amely akkor jelentkezik, amikor a csúcsok között vagyunk, egy olyan edzés közben, ami nem igazán működik, vagy miközben várunk a zenére vagy valakire. Ez az unalom társadalmilag kényelmetlen, különösen, ha mások láthatóan jobban be vannak vonva.	A szerek csökkentik az unalom negatív hatásait, ezzel mérsékelve annak érzelmi terhét. Az unalom jelen van, de kevésbé jelentős. Ez egy legitim funkciója a társadalmi szereknek – de ez ugyanazt a célt szolgálja, mint amit a tánc is, csak utóbbi nem jár gyógyszeres kockázatokkal.	A zenével való aktív fizikai interakció teljesen megszünteti aunalmat. Fiziológiailag lehetetlen unatkozni, ha valaki igazán táncol. A test, amely elkötelezett a zene ritmusához, nem képes unalomban lenni. Ez a test természetes válasza az unalomra.

7.1 – A válasz és a kérdés: társas tánc anélkül, hogy furcsának tűnne.

A táncpálya társadalmi dimenziója egy nem verbális nyelvet képvisel. Ennek értelmezése és hozzájárulása:

- A szemkontaktus legyen rövid, barátságos, és visszatekintve a zenére. Kerüljük a hosszú, erőltetett nézését, valamint a kerülést. A közös térben mozogó emberek közötti kölcsönös elismerés pillanata – amely talán két ütemig tart – a táncpálya szociális kommunikációjának legkisebb, teljes egysége.
- A tükrözés, amikor tudattalanul szinkronban kezdesz mozogni valakivel a közelben, egy természetes emberi viselkedés. Amikor ez kölcsönös tudatossággal történik, az az egyik legszebb társasági élmény, ami elérhető egy klubban. Senkinek sem kell formálisan javasolnia ezt. Ez a közelségből és a zenére való reagálásból fakad.
- A meghívás: olyan helyzetekben, ahol a páros tánc megfelelő, a meghívás szinte soha nem szóban hangzik el. Egy enyhe testfordítás a másik személy felé, egy súlyváltás, amely teret hoz létre az egyik oldalon, vagy egy tartós szemkontaktus egy közös zenei pillanat alatt – ezek a jelnyelv elemei. A válasz lehet egy hasonló testtartási változás, vagy pedig a továbbra is a másik személytől való távolodás. Mindkettő teljes és érvényes kommunikáció.
- A kör: amikor egy tömegben nyílik egy hely, és az emberek kört alkotnak, a kör egy meghívás. A körbe lépés azt jelenti, hogy minden jelenlévő látni fogja Önt. Ez nem fenyegetés – ez a táncpálya megfelelője annak, ha valaki mikrofont ragad magához. Csak akkor lépjen be, ha teljesen elkötelezett abban, amit csinál. Nem kell valami rendkívülit tennie. Olyan valamit kell tennie, ami teljes.

8. A COMT enzim és a dopaminerg rendszer

* A COMT (katin-O-metiltranszferáz) egy enzim, amely lebontja a dopamint.
* A DRD2 (dopamin D2 receptor) egy receptor, amelyhez a dopamin kötődik.
* Az MTHFR (metilentetrahidrofolát-reduktáz) egy enzim, amely fontos a folsav anyagcseréjében.

9. A Recovery Kernel és a Naloxone

* A Recovery Kernel egy olyan program, amely segíti a függőségből való felépülést.
* A Naloxone egy gyógyszer, amelyet a heroin-túladagolás elleni kezelésre használnak.

A klasszikus mozdáskönyvtár.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · És minden más.

Tánc Entrópia · A geriatriai helyszín · Az intergenerációs mentőakció.

Minden generáció kitalált egy mozdulatot. Minden mozdulat még mindig elérhető.

Aki már akkor táncol, amikor te még megszületni sem voltál, aznak van mit tanítani. Ne játszd a színészt velük. Tanulj tőlük.

8. szakasz – A klasszikus mozdulatok gyűjteménye.

A KÉNYELMES – Ezek a mozdulatok azért éltek túl, mert működnek. Ismerd fel őket.

Minden mozdulat ebben a gyűjteményben egy élő kulturális emlék. Egy adott közösség találta ki, egy konkrét zenei kontextusban, hogy kifejezzen valamit, amit a szavak nem tudtak. A "Running Man" a break-dance korszak versenyzői szellemiségéből született. Az "Electric Slide" a karibi vonaldánc hagyományok leszármazottja. A "Roger Rabbit" egy konkrét pillanatból nőtte ki magát a fekete zenei kultúrában. Ezeknek a mozdulatoknak a ismerete azt jelenti, hogy ismered azok történetét, még akkor is, ha őket egy sötét szobában végzed 128 BPM-en.

Minden egyes mozdulat a következőket tartalmazza: a lépésminta, az a BPM-tartomány, ahol jól működik, a zenei műfaj, amelyhez tartozik, valamint mi teszi azt jónak és mi teszi azt rossz formának.

8.1 — Formációk és csoportmozgások

Ezek a mozdulatok legalább két személyt igényelnek, és legjobb csoportban végezni őket. Ezek azok a mozdulatok, amelyek összekötik az embereket a táncpályán – olyan mozdulatok, amelyek közösséget teremtenek, nem pedig önmagunkat mutatjuk meg.

Az Electric Slide.

Electric Slide – Marcia Griffiths, 1976. Ez a dal az 1980-as és 90-es években vált a táncpályák intézményévé.

Lépésminta.	Időzítés.	Miért néz ki jól?
1. fázis – JOBBRA: Mozdítsuk el a jobb lábat jobbra. Lépjünk balra, hogy találkozzon vele. Mozdítsuk ismét el a jobb lábat jobbra. Érintsd meg a bal lábbal a jobbot (ne helyezz rá súlyt). Ez négy lépés, jobbra mozdulva.	A legjobb eredményt 90-120 BPM tartományban érhető el. Alkalmas R&B, pop és gospel stílusú zenékhez. Az Electric Slide úgy van kialakítva, hogy számos különböző dalhoz illeszkedjen – a lépések száma elég univerzális	A mozdulat egy lépés, nem egy síkfelületen való állás. A láb valójában a padlón mozog – ennek köszönhetően enyhe súrlódási hang hallható. Ha a lábak felemelkednek és lépéseket végeznek, akkor más táncot táncol. Tartsa a

2. fázis – BALRA: Fordított mozgás. Mozdítsuk el a bal lábat balra. Lépjünk jobbra, hogy találkozzon vele. Mozdítsuk ismét el a bal lábat balra. Érintsd meg a jobbal a balat. Négy lépés balra. 3. fázis – HÁTRA: Lépjünk a jobb lábbal hátra. Lépjünk a bal lábbal hátra. Lépjünk a jobb lábbal hátra. Érintsd meg és koppintsd a balat a jobbnak. Négy lépés hátrafelé. 4. fázis – FORGÁS: Lépjünk előre a ballal, negyed fordulatban balra (most már balra nézünk). Ezért működnek a vonaldáncok – mindenki ugyanabba az irányba néz, és együtt forog a tánc során.	ahhoz, hogy alkalmazkodjon.	lábakat közel a padlóhoz. Az egyes szakaszok végén található érintés egyértelmű szünetet jelöl – ne siessen át rajta.

A sorrendben való elhelyezkedés: Mindenki ugyanabba az irányba néz, sorokban. Az Electric Slide ereje a vizuális egység – mindenki azonos mozdulatokkal, egyszerre forgatva magát, együtt fordul a következő fal felé. Egy sorhoz csatlakozni egyszerű: helyezkedjen el egy sor végén, figyelje az Ön mellett álló személyt egy teljes ciklus erejéig, majd a következő forgatáskor lépjen be. Nem kell bejelentkeznie. Egyszerűen csak csatlakozzon.

A vonat / Kéz a vállon.

A "Train" vagy "Shoulder Groove" című dal, egy népszerű szám, amely több évtizeden át a klubok kínálatában szerepelt.

Két vagy több személy, mindannyian mindkét kezükkel a előtte álló személy vállára teszik. Az első személy határozza meg az irányt. Mindenki követi. A mozgás egy súlyátalakításos ugrálás, amely szinkronban van a lánc egészében – amikor az első személy jobbra tolja el a súlyát, ez az érzés visszajut a kezeken keresztül. A lánc egyetlen szervezetként mozog.

- A kezeket a VÁLLAKRA helyezzük, nem a nyakra – a vállaknál a pozíció kényelmes és stabil. A nyak érintése illetlenség. A csípő érintése intime. A vállak a társadalmilag semleges terület.

- A fogás laza – nyugodt, nem szorítós. A kezek a vállak mozgását követik, nem irányítják azokat.
- A vezető irányítja a vonatot: előre, körökben, kanyarogva a tömeg között. A legjobb vonatok nem haladnak egyenes vonalban – ők görögölnek, hátrafelé mozognak, és minden sarokba eljutnak. Olyan, mint egy conga, de szorosabb és szinkronizáltabb.
- A vonatban a mozgás felerősödik: mindenki mozdulata érezhető az ő mögötte ülő személy számára. A lánc mentén történő szinkronizált ugrálás hullámhatást kelt, ami különösen élvezetes – a test érzékeli a másik személy ritmusát a kezeken keresztül, és ezt a ritmust erősítve továbbítja.

Működik 110-130 BPM tempónál. A leggyakrabban a house és az R&B stílusokban használják, de bármilyen tempóhoz alkalmazható, ahol fenntartható a csoportmozgás.

A matrioszkába.

Orosz babuk / Ágyazási formációk.
LGBTQ+ klubkultúra és csoportos rendezvények helyszínei.

Két (vagy három vagy több) személy helyzetbe állítása úgy, hogy egy magasabb testű személy a rövidebb személy mögött álljon, karjai lazán a rövidebb személy derekán vagy csípőjén pihennek hátulról, mindketten szinkronban mozognak. Olyan, mint a Matryoshka babák – az egyik belül van a másikban, ugyanaz a forma különböző méretekben, és együtt mozognak.

- A hátul lévő személy először a mozdulatait igazítja az elülső személy mozgásához – ne próbáljon vezetni hátulról. Érezze, mit csinál az elülső személy, és igazítsa hozzá a saját mozdulatait. Ezután fokozatosan szinkronizáljanak. Az elülső személy érezni fogja a szinkront, és közelebb dől.
- A karok lazán a derék köré helyezhetők hátulról, anélkül, hogy fogást képeznének. A kapcsolat jelenlét, nem szorítás. Az táncoló bármikor elmozdulhat – ez társas tánc, nem korlátozás.
- A mozdulat felerősíti a magasságkülönbséget: leginkább akkor hatásos, ha egyértelmű a magasságkülönbség. A "nesting" szóhasználat szó szerinti értelmezést jelent – az alacsonyabb személy úgy tűnik, mintha a magasabb személy karjaiban lenne.
- A "matrioszka" tovább bővíthető: egy harmadik személy beléphet a külső személy mögé, és ugyanúgy körbeöleli őt. A egymásba helyezés három-négy szintig terjedhet vidám pillanatokban. Ekkor átalakul egy "vonat" formájává.

Amikor ez történik: Spontán, az erős közösségi öröm pillanataiban. Ezt kezdeményezheted úgy, hogy egy dal alatt megérinted a kezedet valaki derekán, aki előtted áll. Ha az illető hátra dől, akkor "orosz babúk"-at hozol létre. Ha előrelép, akkor nem érdeklődik a mozdulat iránt. Mindkét reakció teljes.

A vállak masszírozásának technikája (csoportos vállmasszázs).

"Vágyak a vállakon" fesztivál és csoportos rendezvények – megjelenik nagyméretű csoportoknál.

Nem arról van szó, amilyennek hangzik. A csoportos táncban ez egy spontán, kollektív mozgás, amikor egy kör vagy csoport elkezd mozogni, miközben a mellette álló személynek enyhe vállnyomást vagy masszázst ad a ritmusnak megfelelően. Mindenki egyszerre kapja és adja ezt.

- Álljatok lazán egy körben vagy vonalban. A bal kezet tedd a balra álló személy vállára. A jobbot tedd a jobbra álló személy vállára. Most kezdjetek el mozogni a ritmushoz. Amikor a zene erőteljesebb lesz, mindenki egyszerre enyhén nyomja meg a vállát. Engedjétek el. Nyomjátok meg újra a következő ütemben.
- A párhuzamos adás és vétel egy különleges, közösségi érzést kelt – egyszerre gondoskodsz másról, és te is részesülsz a gondoskodásból. Ez az egyik kevés táncforma, amely expliciten a kölcsönös törődést fejezi ki a mozgás révén.
- A ritmusnak az 1-en és a 3-on, vagyis a mondat lejtőpontján kell lennie. Koordinált, könnyed, ritmusa egyértelmű.
- A "vállgörgetés": egyes csoportok ezt használják kiegészítésként a tánchoz – az egyik kéz a legközelebbi személy vállán van, a súly a zenére mozog, és a kéz finoman követi a test mozgását. Kevésbé formális, mint a conga, kevésbé strukturált, mint a "vonat", és meghintább, mint a vonaltánc.

8.2 — A nyolcvanas évek archívuma.

Ezek a mozdulatok egy konkrét konvergenciából merültek ki: a zenei videók térnyerése, az aerobik kultúra, a korai évtizedek újhullám- és hiphop-fúziója, valamint a breakdance robbanás. Ezek a mozdulatok egy vizuális kulturális pillanat részei. Amikor ezeket a mozdulatokat végrehajtod, valami konkrétra utalasz.

Move	Lépésminta.	Honnan származik / korszak	BPM / műfaji megfelelés
A Futóember.	Ez a mozdulat. Állj lábakkal együtt. Ugrás bal lábbal kissé előre, miközben a jobb térdet a mellkas felé emeled, a jobb kar hátra mozog. Ugyanakkor: állítsd le a bal lábat, nyújtsd ki a jobb lábat hátra, miközben a bal térd feljebb kerül, a bal kar hátra mozog. Az illúzió: úgy tűnik, hogy helyben futsz, de valójában nem mozdulsz. A lényeg a váltakozó térdemelés – a térdemelés nélkül ez helyben való szaladást jelent. Ha van térdemelés: ez a "Running Man".	Az MC Hammer és Bobby Brown által népszerűsített mozdulat, 1988-1990. A korszak energikus aerobikjának hatása közvetlenül látható – a mozdulat kardio edzést jelent. Ez vált az időszak univerzális szimbólumává, és hamar átterjedt a korai brit rave kultúrára is.	90-120 BPM. Hip-hop, korai house, pop. A "running man" mozdulat a techno tempónál (130 bpm felett) nagyon gyorsan megterhelővé válik – ezért inkább rövid, intenzív mozdulatként alkalmazható, nem pedig folyamatosan végzett mozdulatként.
Roger Rabbit	Kezdje a lábakat együtt tartva. Lépd hátra a jobb lábat, miközben felhúzod a bal térdet (a ugrás). Lépj le a bal lábra. Lépd újra hátra a jobb lábat (a húzás). Húzd előre a jobblábát, hogy találkozzon a ballal. A jellegzetes elem a "ugrás-húzás-közvetítés" minta – a láb hátrafelé húzódik a padlón, nem pedig tisztán lépdel.	A nyolcvanas évek végének hip-hopja. Azt a rajzfilmkarakterről kapta a nevét, aki ugrálva fut. Az MC Hammer mellett vált népszerűvé a zenei videók világában. A mozdás vidám, karikatúrára emlékeztető: könnyed, játékos, és a lassulás szándékos.	85-115 BPM. Hip-hop, régi stílusú R&B. A "Roger Rabbit" mozdulat kifejezetten egy hip-hop korszakra jellemző – a legtöbb modern helyszínen nosztalgikusnak tűnik, de ha elkötelezettel végrehajtják, akkor meleg, pozitív nosztalgiát ébreszthet.
A féreg.	Teljes testet igényelő	A breakdance kultúra,	Bármilyen

	mozdulat. Kezdd fekvőtámasz pozícióban. Engedd le a csípődet a padlóhoz, miközben emeled fel a fejed és a mellkasod – a hullámmozgás a fejtől a csípőig terjed. Ezután emeld fel a csípődet, miközben engeded le a fejed – a mozgás visszafordul. Ismételd ezt, miközben előrelépel. A "worm" egy teljes testet érintő hullámmozgás, amely a padlón halad. Figyelem: ez egy padlóra való mozdulat. Egy klubban a csúcsidőszakokban a padló nem higiénikus környezet. A "worm" mozdulatot csak speciális alkalmakkor és helyeken szabad végezni.	az 1970-es évek végén és az 1980-as években. Az egyik alapvető tánclap mozdulata. Még mindig megjelenik a táncversenyeken, bizonyos nosztalgikus klubhelyzetekben, valamint akkor, amikor valaki egy csoportban elég bátran vállalkozik arra, hogy a földre feküdjön.	tempóban – a mozdulat tempótól független. Olyan kijelentésként értendő, nem pedig egy tartott ritmusként. Végezze el egyszer, végezze el teljesen, majd térjen vissza az álló helyzetbe.
A robot.	A mozgásokat különítsük el, és végezzünk egy határozott mechanikai szünetet minden pozíció között. A robot nem az önmagukban lévő mozdásokról szól – hanem a mozdások közötti tudatos szünetekről. Minden átmenet egy megfagyás, majd egy mechanikus újraindítás. A vállak, könyökök, csuklok, csípők, térdek mind különálló, ízületként működő elemek, amelyek rögzíthetők.	A funk és soul korszak, az 1970-es évek közepe. Kapcsolatban van Michael Jackson korai előadásainak stílusával, majd népszerűvé vált a breakdance korszakban. A "robot" mozdulat minden későbbi locking és popping mozgás gyökere.	Lassú és közepes tempó – 80-110 BPM. Különösen jól működik zenei szünetek vagy lelassulások esetén. A csendben (vagy közel csendben) használt robot hang különösen hatékony.
A Moonwalk.	Álljon egyenesen, a lábak egymás mellett, mindkettő teljesen a földön. Csúsztassa a	Michael Jackson, 1983-as Motown 25 televíziós előadás. Az egyik legismertebb	88-112 BPM. A legjobb a pop, R&B és soul zenékhez. A

	bal lábat hátrafelé, miközben feláll az egyik lábujjra (a jobb). Ugyanakkor hozza le a jobblábát a földre, miközben a bal láb felemelkedik a lábujjakra és hátracsúszik. Az illúzió megköveteli: (1) a csúszó lábnak teljesen a földön kell maradnia, (2) az emelkedő lábnak egyértelműen a lábujjaira kell állnia, (3) a súlyátalakulásnak a lábak között folyamatosnak és simának kell lennie. Michael Jackson "moonwalk" mozdulata 70%-ban a karokról szól – a mechanikus karmozgás kíséri minden csúszást.	táncmozgás a történelemben. Eredete egy "backslide" nevű utcai táncstílusból származik, amely a funk szubkultúrában létezett, mielőtt Jackson formalizálta és magasabb szinttel vitte volna.	"moonwalk" egy jellegzetes mozdulat. Ha egyszer, a megfelelő pillanatban, a megfelelő dalhoz illően végrehajtod, az emlékezetes lesz. Ha pedig folyamatosan, egész estén keresztül alkalmazod, az már egy teljes előadás.
A biztonsági tánc.	Technikailag a Men Without Hats együttes 1982-es videójának koreográfiája: széles lábállás, karok kitárva vagy felhúzva, egyfajta szabadforma ugrálás és karmozgás. A hétköznapi használatban: bármi, ami megragadja a korszak energikus, gondtalanságot sugárzó, kissé középkori fesztivál-jellegét. Ugrás. Karok mozgatása. Az arc nem illeszkedik a koordinációhoz. Ez a helyes esztétika.	New Wave, 1982-1985. A "Safety Dance" a mozdulat olyan zenékhez, amelyek kevésbé veszik önmagukat komolyan, mint a techno. Ez az előfutára annak a különleges, önfeledt örömnek, amelyet később a rave kultúra is átvett.	120-140 BPM. New wave, szintpop, valamint néhány 80-as évekből merített elektronikus zene. A cél a vidám káosz, nem pedig a precizitás. A lényeg az elengedés, nem a technika.

8.3 — A kilencvenes évek archívuma.

A kilencvenes évek táncparkettje volt az amerikai popzenei történelem leginnovatívabb egyetlen évtizede. A hip-hop, a rhythm and blues és a korai klubszcéna egyidejűleg generáltak új mozdulatokat, és a videoklipek világszerte terjesztették őket már néhány héten belül megjelenésük után. Sok közülük eredetileg afrikai és karibi gyökerekkel rendelkezik, amelyeket a kereskedelmi korszak elfedett – ezeket a mozdulatokat érdemes tisztában lenni azzal, hogy honnan származnak.

Move	Lépésminta.	Origin / context	BPM / zene műfaja
A káposztatársaság.	Lábak vállszélességben, térdek enyhén hajlítva. Mindkét kar körkörös mozdulatot végez az előlap előtt, ugyanabba az irányba – mindkettő óramutató szerint, vagy mindkettő ellenóra szerint – körülbelül a mellkas magasságában. A karok folyamatos, kör alakú keverési mozdulatot végeznek. A test enyhén forgatja magát a karok mozgásával együtt. A fej is ugyanabban a ritmusban bólinthat. Pontosan olyan, ahogy hangzik, és pontosan így néz ki, ha teljesen elkötelezzük magunkat benne.	A korai 90-es évek hip-hopjának egyik mozdulata, amelyet a Gucci Crew II (1987) népszerűsített. A nevet azért kapta, mert a karmozgás hasonlít ahhoz, amikor valaki beleér egy káposztatársba. Ez volt az egyik legjellegzetesebb mozgásforma abban az időszakban. A "Cabbage Patch" mozdulat őszinte – nincs ironikus módja annak, hogy elvégezzük.	85-115 BPM. Hip-hop, régi stílusú R&B. A "Cabbage Patch" kifejezés a mai kontextusban egyfajta szeretetteljes nosztalgiává válik. Ha a megfelelő pillanatban, a megfelelő dalban használod, a közönség meg fogja érteni.
A pillangó.	Lábak szélesre nyitva, lábujjak kifelé néznek. Engedjük le a térdeket oldalra, majd zárjuk őket újra – a térdek nyílnak és záródnak, mint a pillangó szárnya. Ez a pillangó mozdulata a lábaknál, nem a karoknál (a karokkal végzett	A korai 90-es évek hip-hop és dancehall stílusok keveredése. A pillangó mozdulatnak több eredete van – az "karos" változat az aerobik kultúrából származik, a "lábos" változat pedig egyidejűleg jelent meg a hip-hopban és a	90-120 BPM. Hip-hop, dancehall, R&B. A "The Butterfly" mozdulat a legjobb egy széles, alacsony lábpozícióval – ha a lábak túl szorosan vannak egymás mellett,

	pillangómozdulatot máshol tárgyazzuk, mivel az helytelen). A helyes pillangómozdulat a lábakban van. Széles alapállás, ritmikus térdnyitás és -zárás.	dancehallban. A "lábos" változat az eredeti és a helyes kivitel.	vagy a térdek nem nyúlnak ki igazán, akkor elveszíti a hatását.
A Humpty tánc.	A Digital Underground együttes Shock G énekese, aki Humpty Hump néven lépett fel. A mozdulat: egy laza, előrehajló, kissé orrral vezérelt ugrálás, szándékosan túlzott és kiszámíthatatlan karmozdulatokkal. A Humpty Dance lényege az, hogy szándékosan koordinálatlannak tűnjünk, miközben pontosan követjük a zenét. Az ironia maga a technika: a "véletlen" mozdulatok időzítése a ritmushoz van igazítva, még akkor is, amikor chaotikusnak tűnnek.	1990, Digital Underground. Az egyik első olyan mozdulat, amely oktató jellegű volt – a dal maga magyarázza, hogyan kell kivitelezni. A Humpty Dance az a mozdulat, amely bebizonyította, hogy szándékosan ügyetlennek lenni a ritmushoz igazodva elfogadható és tiszteletre méltó.	90-110 BPM. Hip-hop, funky hatással. A "Humpty Dance" egyfajta engedély – ez azt jelenti a táncpályán, hogy a teljes őszinteség és a technikai tökéletlenség is elfogadható.
A Tootsee Roll.	Lépj jobbra, keresztbe a bal láb hátra, lépj jobbra, érintsd a bal lábat a jobb mellett – négy számolás. Aztán ismételd balra. Ez a lábminta. A karmozgás: mindkét kar előre nyúlik, a kezek körkörös mozdulatokat végeznek (előrefelé tekeredve) a lépések ritmusában. Amikor a lépés jobbra irányul, a karok is jobbra tekerednek. A 69 Boyz együttes 1994-es dala leírja a mozdulatot annak végrehajtása közben – ez volt az	1994, 69 Boyz. A miami bass zenei szubkultúra. A "Tootsee Roll" egy regionális tánc volt, amely országos népszerűségre tett szert videoklip révén. Ez a tánc képviseli a miami bass / booty zene sajátos hozzájárulását a klubélethez.	90-110 BPM. Hip-hop, miami bass, R&B. Legjobban csoportosan végezhető, ahol a lépésminta vizuális egységet hozhat létre, hasonlóan egy vonaldánchoz.

	egyik legértékesebb oktató táncdal abban az időszakban.		
The Kid 'n Play	Két személy egymással szemben áll, karjukkal érintkezve. A személy A a jobb lábát a személy B bal lába felé rúgja. A személy B elkerüli a rúgást, miközben egyidejűleg a saját jobb lábával rúg vissza. A személy A elfordul, miközben a bal lábával rúg. A két személy váltva végzi a lábrúgásokat olyan módon, hogy azok összefonódnak egymással anélkül, hogy ütközés következne be. A kihívás és a képesség az időzítés – egyik személy sem kap találatot, és úgy tűnik, mintha a rúgások átfutnának egymáson.	Kid 'n Play, 1988-1991. A duó és a "House Party" című filmjükről kapta nevét, és ők népszerűsítették azt. Ez alapvetően egy közös erőfeszítés – ezt nem lehet egyedül végrehajtani. A Kid 'n Play az adott korszak versenyorientált együttműködési stratégiája.	90-115 BPM. Hip-hop, R&B. Ehhez a mozdulatához szükség van egy együttműködő partnerre, és körülbelül harminc másodperc koordinációs gyakorlásra, mielőtt nyilvánosan próbálnád meg. Kezdd lassan, állítsd be a ritmust, majd fokozatosan gyorsulj fel.
A Macarena.	Jobb kar előre nyújtva (tenyér lefelé). Bal kar előre nyújtva (tenyér lefelé). Jobb kar forgatása, tenyér felfelé. Bal kar forgatása, tenyér felfelé. Jobb kéz a bal vállra. Bal kéz a jobb vállra. Jobb kéz a fejtámaszhoz. Bal kéz a fejtámaszhoz. Jobb kéz a bal csípőre. Bal kéz a jobb csípőre. Mindkét kéz hátul. Mindkét kéz előre mozog. Csípés mozgása. Negyed fordulat balra. Ismétlés.	Los del Rio, 1993. Eredetileg flamenco stílusú spanyol popdal volt. 1996-ban vált globális jelenséggé. A Macarena az évtized legelterjedtebb táncmozgásává vált. Előfordul esküvőkön, sporteseményeken és minden olyan helyen, ahol egy csoport próbál együtt táncolni, függetlenül a résztvevők egyéni képességeitől.	104 BPM pontosan – az eredeti dal tempója. Hatásos a 95-115 BPM tartományban. A Macarena teljesen műfaji korlátok nélküli – ott jelenik meg, ahol a dal szól. Erőssége a universalitása.

8.4 – Kortárs archívum (2000-es évektől napjainkig)

A kortárs néptánc mozdorai másképp terjednek, mint az 80-as és 90-es években – a közösségi média és a rövid videók helyettesítik a zenei videókat a fő közvetítő mechanizmusként. Egy mozdor globálisan ismertté válhat akár 48 órán belül. Az élettartama rövidebb. De a mozdorok gyakran olyan régebbi hagyományokra épülnek, amelyek mélységet adnak nekik, ami több annál, mint amit a vírusjelenség sugall.

Mozogjon.	Lépésminta.	Eredet / mire vonatkozik.	BPM / műfaj
The Dougie	A súlytolás balra történik. Engedje a bal vállat előre és lefelé, ahogy a súly balra tolódik – egy gördülő mozdulatban. Fordítsa meg a jobbra. A legfontosabb elem a vállmozdulat, nem a lábmozgás. A lábak viszonylag stabilak maradnak. Az egész mozgás a törzsben és a vállakban zajlik, amelyek váltva gurulnak előre, egy-egy mozdulat per ütem.	A Cali Swag District 2010-ben adta ki ezt a dalt, melyet Lil Wil korábbi "My Dougie" című daláról (2007) vettek át a nevet. A "Dougie" utal a 90-es évek hip-hopjának jellegzetes járástechnikájára, amely redukálódott a lényegre: a vállmozgásra, ami magabiztos és lazán elegáns megjelenést sugall.	80-110 BPM. Hip-hop, trap, R&B. A "Dougie" egy lassú mozdulat – magas BPM-nél elveszíti a jellegét, mivel a vállmozgás nem érzékelhető tisztán.
A Nae Nae.	Lábakat szélesre állítva kezdjük. Emeljük a jobb kart egyenesen a fej fölé, könyök kissé hajlított állapotban, csukló lazán lóg. A test jobb oldala emelkedjen kissé a karral együtt. A kar és a test jobbra mozog a ritmusra, miközben a lábak laza mozdulatokkal "shuffle"-olnak. Lényegében: egy kar fent van, a test alatta mozog, a lábak pedig shuffle-olnak. A Nae Nae lényege a felemelt kar lazasága – a csukló a	A "Nae Nae" egy "Martin" című televíziós sorozat egyik karakterétől, Wandától származik – a karakter jellegzetes mozdulatai (karmozgások és táncolás) egy előképet adtak az atlantai hip-hop közösségeknek, mielőtt Silento formalizálta azt.	80-110 BPM. Hip-hop, R&B, trap. Használható a Whip/Nae Nae mozdulatok más elemeivel kombinálva.

	legfontosabb elem.		
A fogselyem.	Mozgass mindkét kart jobbra, miközben egyidejűleg mozgasd a bal oldali csípőt balra (a csípők és a karok ellentétes irányba mozognak). Mozgasd mindkét kart át a közepen balra, miközben a jobb oldali csípőt jobbra mozgathatod. A minta gyors – a karok minden mozdulásnál átmetszik egymást az elülső részen, és minden alkalommal áthaladnak a középvonalon. A sebesség a lényeg: minél gyorsabban végezzük a "floss" mozdulatot, annál lenyűgözőbb a vizuális hatás.	Russell Horning ("Backpack Kid"), 2017 – széles körben terjedt, amikor az SNL-ben lépett fel. A "Floss" volt az első tánc, amely a közösségi médiában született, és valódi népszerűségre tett szert a táncpado kon. Ez a tánc utal a hiphop "izolációk" technikájára: amikor a felső és alsó test ellentétes irányban mozog egyszerre.	100-130 BPM. Sokoldalú – előfordul gyereknapokon és fesztivál színpadain egyaránt. A "Floss" tánc generációs szempontból specifikusabb, mint az "Electric Slide", és a 2017 utáni időszakhoz kapcsolódik.
A Melbourne Shuffle.	A jobb lábat előre hozva, a bal lábat közelítsük a jobbhöz. A jobblábbal lépjünk hátra, szélesebb állásba. Az alaplépés: rúgás-lépés, rúgás-lépés – váltva a lábakat, egyfajta rugalmas mozdulattal. A haladó verzió hozzáadja a futóember karmozgását és összetett lábmunkákat. A Shuffle kifejezetten egy padlóra való mozgás – a lábak közel maradnak a földhöz, sikló, csúszó jellegű mozdulattal.	Melbourne, Ausztrália, a nyolcvanas évek vége, rave szcéna. Globálisan ismertté vált az EDM fesztiválok révén a 2000-es és 2010-es években. Ez az egyik kevés tánc, amely maga a rave szcénában született, nem pedig a hip-hop vagy pop zene világából.	130-150 BPM. Elektronikus zene – konkrétan a house, techno és trance műfajok keményebb irányai. A "shuffle" mozdulat kifejezetten elektronikus zenére van tervezve, míg a "Running Man" és a "Cabbage Patch" nem.
A "Woah".	Egy erőteljes ritmusra (általában egy dob vagy cintányér	Eredetileg Charlotte, Észak-Karolina hip-hop közösségeiből	90-120 BPM. Hip-hop, trap. A "The Woah" effekt

	ütésére), állj meg minden mozgásban és zárd le a testet egy "fagyás"-ba – majd azonnal térj vissza a mozgáshoz. A "woah" a fagyás-zárás, nem pedig a körülötte lévő mozgás. Az időzítés mindent: a zárásnak pontosan az ütésre kell történnie, egy teljes ütemig tartson, majd azonnal engedd szabadon.	származik, 2019. Gyors terjedést ért el a közösségi médiában. A "Woah" utal a 70-es évek funk táncának "locking" technikájára – amikor a testtel hirtelen megállnak egy ütemre, és ezt az egész mozdulatot egyetlen, ismétlődő pillanatba sűrítik.	leginkább olyan számokban működik jól, ahol erős, különálló hi-hat vagy dob ütés van, ami egyértelmű "ütést" biztosít a szinkronizáláshoz.

8.5 — A latin archívum

A latin tánc hagyományai kétségkívül a legrégebben fennálló, folyamatosan fejlődő hozzájárulás a modern táncpályák kultúrájához. A salsa, a cumbia, a merengue, a bachata és azok leszármazottai mind befolyásolták az elektronikus zenét és a klubkultúrát több generáción keresztül. Ezek nem olyan különleges mozdulatok, amelyek csak latin helyeken működnek – ezek olyan eszközök, amelyek bármilyen zenei stílusban használhatók, ha megfelelőek.

Mozgás / stílus	A legfontosabb elem.	Hogyan kerül egy tánc nem latin stílusú táncpályára?	Pulzusszám-tartomány.
Merengue menet.	A latin táncokba való bevezetés legegyszerűbb módja bárkinek. A bal láb helyben van az 1-es számra, a jobb láb helyben van a 2-es számra, ismételjük. Ennyi mindent kell tudni. A titok: minden lépésnél emeld meg a csípőt úgy, hogy kissé felhelyezd a lábad labdarészét, és hagyd, hogy az adott oldal csípője természetesen felemelkedjen. A merengue menetelés helyben való mozgás a csípő hangsúllyal. Számtalan variációja létezik, de itt kezdődik.	A merengue lépés a legközelebbi, univerzális kezdőlépéshez. 100-120 BPM tempónál számos nem-latin klubzenei stílushoz illeszkedik. A merengue mozdulatából származó ülcsi hangsúly közvetlenül alkalmazható a house zenére – ha egy house trackhez adjuk hozzá a merengue lépést, akkor a ritmus helyes lesz.	100-130 BPM. Merengue, bachata, néhány house zene. Bárki számára elérhető, mindössze 30 másodpercnyi oktatással.
Cumbia lépés.	A cumbia egy jellegzetes lépésminta köré épül: együtt-oldalra-együtt-oldalra, ahol az egyik láb mindig egy kicsit elöl van, mielőtt felemelnék. A bal láb balra lép, a jobb láb előre húzódik és mellette lép, a bal láb újra balra lép, a jobb láb előre húzódik és becsukja. Ez a "húzás" teszi egyértelművé a	A megfelelő tempóval játszott cumbia (80-110 BPM) tökéletesen illeszkedik számos R&B és hip-hop kontextusba. A cumba lépésben megjelenő "húzás" egyfajta késleltetést és felszabadulást eredményez, ami kiegészíti a trap és a lassú hip-hop tempókat.	75-110 BPM. Cumbia, néhány hip-hop és R&B szám. A kolumbiai és a mexikói cumba stílusok eltérő verziókat tartalmaznak ebből a táncmozdulatból – mindkettő helyes, és mindkettő átörökíthető.

	cumbát.		
Salsa alapok.	A salsa alaplépése hat lépés nyolc ütemen keresztül. Lépj előre bal lábbal (1), lépj jobbra, helyben maradva (2), lépj vissza a középpontba (3), szünet (4). Lépj hátra jobblábbal (5), lépj balra, helyben maradva (6), lépj előre a középpontba (7), szünet (8). A 4-es és 8-as ütemekben tartott szünetek ugyanolyan fontosak, mint a lépések – ezek adják a salsának azt a ritmust, ami miatt nem tűnik tompának. Minden mozgás a csípőtől indul.	A salsa alaplépése ritkán alkalmazható olyan klubokban, ahol nem latin zene szól – a ritmus annyira specifikus, hogy összeütközik a legtöbb elektronikus zenével. Ami átvihető, az a "csípő minden lépésnél" elv és a szünetek beépítése a táncba. Mindkételv alkalmazható különböző zenei stílusokban.	160-220 BPM (a hagyományos érték), de a ritmust 1-2-3-as számolással adják, így valójában 80-110 BPM-ként érzékelhető. A salsa maga a zenei műfaj.

8.6 — A manipuláció

Önállóan, mert megérdemli a saját fejezetét.

A forgás a legáltalánosabban elérhető mozdulat bármilyen táncpályán, bármilyen BPM-en, bármely műfajban. Minden tánctradíciónak megvan a saját verziója. Minden képzettségi szintű táncos képes végrehajtani valamilyen változatát. És ez a szólótáncoló számára elérhető legközvetlenebb fizikai kifejezése az örömnek.

Az alapvető mozdulat.	Miért néz ki jól?	A variációk.
Álljon a bal lábára. Engedje a jobb lábat enyhén elindulni, hogy forgást hozzon létre. Tartsa a bal lábat a forgás központjaként. A karok húzódjanak befelé a test felé (a mellkasnál keresztezve vagy szorosan az oldalakhoz), hogy növeljék a forgási sebességet – ez a szögelméleti fizika: amikor a tömeg közelebb kerül a forgástengelyhez, a forgás gyorsul. Engedje el a karokat, ahogy a forgás lelassul, hogy tisztán álljon meg a következő ütemben.	A helyes pozíció megtalálása: válassz ki egy pontot magad előtt, és tartsd a szemed rajta amennyire csak lehetséges a forgás során, majd az utolsó pillanatban fordítsd meg a fejedet, hogy újra rátaláld. Ezt "spottingnak" nevezik a formális táncokban, és ez segít elkerülni a szédelést többszöri forgás esetén. Egy jól kivitelezett forgás simán végződik. Egy rosszul kivitelezett forgás instabilitással zárul. A leszállás: a forgásnak be kell fejeződnie – határozd el, hogy hova fogsz leérni, érj oda, és állj meg. Egy fokozatosan lelassuló forgás úgy tűnik, mintha elvesztetted volna az irányítást. Egy jól kivitelezett forgás úgy néz ki, mint egy tudatos döntés.	A félfordulat: 180 fok. A legkönnyebben kivitelezhető. Használja a zenei átmenetek során ahhoz, hogy egy új irányba nézzen. A teljes fordulat: 360 fok. Ez a standard. Végezze el egyértelmű ritmusra – általában egy frazis első ütemére –, és érkezzen le az következő frazis első ütemére. A dupla fordulat: két teljes forgás. Ehhez szorosan kell tartani a karokat, hogy a tánc megfelelő tempóján kivitelezhető legyen. Ne próbálja meg, ha nem kényelmes a vele, és nem tudja a teljes fordulatot. A partnerrel végzett fordulat: az egyik személy megfogja a másik kezét, a forgó személy pedig ezt a kart használja az induló lendülethez. Ezt univerzálisan használják a swing-, salsa-, néptánc- és klubtáncok terén.

Mikor végezz körforgást: Zenei frázisok átmenetei során, amikor a zene egy állítást tesz, amit a tested visszhangot akar adni. Breakdance részeken, amikor a táncparketten viszonylag szabad hely van. Amikor a táncparketten mozogsz, és a zene megkívánja azt. A körforgás bármikor elérhető – ez a táncmozgások spontán kiemelése.

8.7 – A voguing és a ballroom: Az archívum, ami ide tartozik.

Voguing: a harlemi ballroom szcéna, az 1960-as évektől napjainkig – amelyet a *Paris Is Burning* (1990) című film tett globálissá, és amely továbbra is él a világméretű ballroom közösségben.

A voguing megérdemli, hogy saját fejezetet kapjon ebben a gyűjteményben, mert ez a 20. század leginkább kidolgozott tánc-azonosítás-kifejezés hagyománya, eredete egyértelműen afroamerikai és latin-amerikai LGBTQ+ közösségekhez köthető, és hatással volt mindarra, kezdve Madonnának a 90-es évek elején készült popzenéjétől egészen a mai napig tartó, globális circuit partykon megjelenő táncos sétákig.

Stílus	A legfontosabb tulajdonság.	Mit tanít annak, aki tanulja?
Régi módszer.	Szögletes vonalak, pózok, amelyeket egy pillanatra tartanak, majd azonnal átállnak a következőre. Mozgások, amelyek a Vogue magazinnak megfelelő divatpózokat idézik – a név szó szerinti értelmezése. Extrém pontosság a vonalban és a szögben.	A póz egy választás. Tartsd meg határozottsággal. A pózhöz való elkötelezettség – nem maga a póz szépsége – a technika.
Új módszer.	Kontrált elemek, gumiszerűen mozgó ízületek, extrém szögek, amelyek a humán rugalmasság határait feszegetik. A fizikailag megterhelő mozdulatok technikai tökéletessége a kivitelezésben.	A testünk képességei sokkal nagyobbak, mint gondolnánk. A New Way hatása a hagyományos táncra egy olyan mozgásrepertoár generációját hozta létre, amely máskülönben nem létezett volna.
Vogue Femme	A lágyaság, a mozgás és a nőiesség a teljes testben való kifejezése. Öt elem: kifutó (a járás), kacsajárás, kézmozdulatok, padlóra vonatkozó előadás, forgások és zuhanások. Minden elemet külön értékelnek a báltermi versenyeken.	A "dip" – azaz a padlóra való, kontrollált és látványos zuhanás – a vogue femme egyik jellemző befejezése. Ez sportos, elegáns és teljes odaadást igényel. Egy bizonytalan "dip" nem számít "dip"-nek. A határozott "dip" pedig egy előadás része.

A RECOVERY KERNEL – ÁTTELEJESÍTÉSI ÚTMUTATÓ

FINAL PUBLICATION ADDITIONS

8. 8. A gyógyszerek szúrási módjai

* **Intravénás (IV): közvetlenül a vénába történő beadás.**
* **Izomintramuszkuláris (IM): az izomba történő beadás.**
* **Alatt bőrű (SC): a bőr alatt, a zsírszövetbe történő beadás.**

9. 9. A gyógyszerek adagolása

A gyógyszer adagja függ a beteg súlyától, életkorától és egyéb tényezőktől. Fontos, hogy mindig az orvos által előírt adagot kövesse.

10. 10. Lehetséges mellékhatások

Minden gyógyszernél léteznek lehetséges mellékhatások. Ha bármilyen mellékhatást tapasztal, forduljon orvoshoz.

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Ír tánc · A tűzhely · A növény

Ezek azok a mozdulatok, amelyeket a táncparketten találtak ki.

Nem zeneklipből. Nem táncstúdióból. A közösségekből, akiknek szükségük volt egy fizikai nyelvre az olyan zenékhez, amelyek korábban még nem léteztek.

Szakasz 8.8 – Az elektronikus szubkultúra archívuma.

A KÉNYER – Minden műfaj fejlődése során saját mozgalmak alakultak ki. A zene egy olyan fizikai reakciót igényelte, amely még nem állt rendelkezésre. Ezek az eredmények.

A 8.2-től 8.4-ig terjedő szakaszokban bemutatott mozdulatok – amelyek a hip-hop, pop és R&B stílusból származnak, és amelyek a főstream médián keresztül terjedtek

el – ellentétben állnak ezzel a szakasszal. A jelenlegi mozdulatokat azoknak a konkrét közösségeknek találták ki, amelyek létrehozták az elektronikus zenei szcénákat, amelyeket képviselnek. Ezek a mozdulatok nem szerepeltek videókban. Személlyel személire, helyszíntől helyszínre, szcéna-szcenára terjedtek. Egyeseknek évtizedekig tartott, mire elnevezték őket. Néhányat még mindig leggyakrabban demonstrációval írják le, nem pedig utasításokkal.

Formák vágása.

Cutting Shapes: Egyesült Királyságbeli elektronikus zenei szcénák – garage, house, UK funky, elektronikus – az 1990-es évektől napjainkig.

A formák vágása nem egyetlen mozdulat. Ez egy olyan mozgásfilozófia, amely a brit elektronikus zenei kultúrára jellemző. A "formák" azokat a geometriai mintákat jelentik, amelyeket a test alkot a térben – a szögeket, vonalakat, valamint azokat a konkrét pozíciókat, amelyekbe a végtagok kerülnek, és amelyek között átmenet történik. A vágás azt jelenti, hogy ezeket az átmeneteket határozottan és pontosan hajtjuk végre a ritmusra.

A "cutting shapes" stílus vizuális jellegű – olyan környezetekben alakult ki, ahol az emberek közelről figyelték egymás táncát, és a pontosságot és a muzikalitást tartották minden más tulajdonság felett legfontosabbnak. A "cutting shapes"-et végző személy mindig a konkrét zenei pillanatra reagál, soha nem ismétli ugyanazt a rögzített mintát.

Elemet.	Mit jelent ez?	Hogyan lehet ezt fejleszteni?
A forma.	Egy adott testtartás, amelyet egy vagy két ütemre tartanak, mielőtt a következő pozícióra váltanának. A kar egy meghatározott szögben van. A törzs egy bizonyos irányba dől. A lábak egy adott állásban vannak. Az alaknak geometriai célja van – ez nem egy véletlen helyzet, hanem egy tudatos tartás.	Nézd meg a tükörképét, miközben hallgatod a zenét. Találd meg azokat a pozíciókat, amelyek összhangban vannak a zene hangjával. Tartsd ezeket a pozíciókat egy ütemig, majd lépj át a következőre. Azok a formák, amelyek működnek, azok, amikor ránézel rájuk, és azt gondolod: igen, ez az, ahogy a zene most szólal meg.
A vágás.	A formák közötti átmenet. A vágás éles – a ritmusnak megfelelően történik, nem a leütések között. Egy adott formában (A) tartózkodik, majd	Gyakorolj a mozdulatot anélkül, hogy először a formákra koncentrálnál. Állj bármilyen pozícióban. Egy erős ritmusra: változtasd meg egyszerre az

	a következő szakasz első ütemében (1-es ütemben) átvált a B formára. Nincs fokozatos átmenet. A vágás egybeesik azzal a zenei eseménnyel, amely kiváltja azt.	egész testedet. A kar alulról felülre mozog. A súly jobbról balra tolódik. A fejed fordul. Minden egyszerre, a ritmusra. Ez a "cut". Add hozzá a formákat, amikor a mozdulat természetesnek tűnik.
Zenei érzékenység.	A mozgásforma kialakítása nem koreográfia. Ugyanaz az előadó más és más mozgásformákat adhat elő ugyanazon a dalon különböző estéken, mert a mozgásformák reagálnak arra, hogy a zene mit csinál éppen – a ritmusváltásra, a feszültségépítésre, egy adott szintetizer hangra a harmadik ütemben, vagy egy váratlan basszusjegyre.	Figyelj a zenei eseményekre, amelyek reakciót igényelnek. Egy magas hangú szintetizátor ütés egy éles, felfelé irányuló mozdulatot követel. Egy mély basszusdobütés egy nehéz, lefelé irányuló mozdulatot. Egy felvezetés a testben lévő energia összegyűlését jelenti. Vágd az alakjaidat ezekhez az eseményekhez, ne az időhöz.

Szívritmus-tartomány: 118–135 ütés percenként – UK garage, UK house, UK funky, valamint némi grime zene. Ez a tempó tartomány biztosítja, hogy a zenei események elég gyakran forduljanak elő ahhoz, hogy átválthassunk közöttük, ugyanakkor elég lassúak legyenek ahhoz, hogy minden forma jól látható és érthető legyen.

A helyszín: londoni klubok, brit garage rendezvények, a Boiler Room stílusa. A "cutting shapes" egy bizonyos zenei ízléshez és a táncpálya kifinomultságához kapcsolódik a brit elektronikus kultúrában. Azon személy, aki "cutting shapes"-et végez egy brit elektronikus eseményen, nem ad elő a közönségnek – ő beszélget a zenével, amelyre a terem látogatói kíváncsiak.

A Melbourne Shuffle: Teljes technikai szókincs.

Melbourne Shuffle:
* Melbourne, Ausztrália, földalatti rave szcéna – az 1980-as évek vége.
* Globális terjedés az EDM (elektronikus tánczenében) a 2010-es évektől.

A kézikönyv 3. szakasza bemutatta a "shuffle"-t a BPM térképen. Ez a szakasz tartalmazza a teljes technikai terminológiát. A "shuffle" egy lépésformák családja, amelyet a sarok-ujj mozgás, egy adott talajérintkezési minőség és egy sikló mozdulatsorozat jellemzi, amely megkülönbözteti ezt a táncmozgást minden más elektronikus zenei kontextusban található mozdulattól.

A T-Lépés – Alapok.

A lépésminta.	A fő technikai elem.	Mit jelent, ha valami helyes?
JOBB T-LÉPÉS: A jobb láb jobbra lép. A bal láb elcsúszik, hogy utolérje. A jobb láb újra jobbra lép. A bal láb a jobb láb előtt keresztezi (a "T" vízszintes vonalát képezve), a lábujj balra néz. A súly a keresztbe tett bal lábra kerül. BAL T-LÉPÉS (tükörkép): A bal láb balra lép. A jobb láb elcsúszik, hogy utolérje. A bal láb újra balra lép. A jobb láb a bal láb előtt keresztezi, a lábujj jobbra néz. A minta ismétlődik, váltva a jobb és bal oldalt. Az eredmény egy oldalirányú csúszó mozgás, ahol a keresztlépés képezi a "T" alakot minden egység végén.	A LÉPÉS. A következő láb nem lép – hanem siklik a padlófelületen. A shuffle jellegét a követő láb csúszó mozgása adja. A fel- és leemelkedő lábak sétálásra emlékeztetnek. A sikló lábak pedig shuffle-t sugallnak. A LÁBORSÓ KIFELFORDÍTÁSA az átlós mozdulásnál. Amikor a láb áthalad elől, a lábujj kifelé fordul – ez a "T" alakú elem. A lábujj kifordítása nélkül az átlós mozgás úgy néz ki, mintha elesne az ember. Ha viszont van benne, akkor szándékosnak tűnik.	Simogatott, gördülékeny oldalirányú mozgás. A test ugyanazon magasságban marad – nincs fel-le ugrálás. A súlyátalakítás vízszintes, nem függőleges. A karok természetesen lógnak vagy az átlépő lábbal ellentétes irányba mozognak. Messziről nézve: egy oldalirányú mozgást végező alak, amely folyékonyan mozog, a lábak alig emelkednek fel a földről.

Az X-lépés – Középhaladó szint.

A lépésminta.	A fő technikai elem.	Kapcsolat a T-lépéssel.
Lábak egymás mellett kezdve: 1. ütés: A JOBB láb átlép a BAL lábon (előre) – mindkét láb "X" alakban van, a jobb a balon. 2. ütés: A BAL láb kitér balra – a lábak elkülönülnek, széles tartás. 3. ütés: A BAL láb átlép a JOBB lábon (előre) – "X" alakban, a bal a jobbon. 4. ütés: A JOBB láb kitér jobbra – a lábak elkülönülnek. A minta egy tényleges "X"-et rajzol a padlóra az átlépő láb mozgásával.	A keresztlépésnek valódi keresztlépésnek kell lennie – a lépő láb átellenes oldalán halad el a másik, álló lábhoz képest, nem mellette. Egy közel-keresztlépés bizonytalannak tűnhet. A valódi keresztlépés az "X" alakot alkotja. A kitett lépésnek valóban szélesnek kell lennie – legalább vállszélességűnek. Az "X" és a széles lábpozíció közötti kontraszt adja meg a lépés vizuális ritmusát.	Az X-lépés és a T-lépés kombinálható egyazon mozdulatláncban. A T-lépés oldalsó mozgást tesz lehetővé. Az X-lépés állandó, vizuális mintát biztosít. A tapasztalt táncos az elérhető helytől és a zenétől függően váltogat közöttük.

The Running Man (elektronikus / remix változat).

A "shuffle running man" más, mint az 1980-as években népszerűvé vált "running man" tánc a 8.2. szekcióban. A "shuffle running man" egy sikló mozgással végzett változat ugyanannak az optikai illúziónak.

A "shuffle running man" mozdulatsorozat.	Mi különbözteti meg a hip-hop verziótól?
A jobb láb előre rúg (alacsonyan – a térd alá, az ujjak felfelé), miközben a bal láb hátrafelé csúszik a padlón. A jobb láb a sarokkal érkezik le, miközben a bal láb egyidejűleg előre rúg. A bal láb a sarokkal érkezik le, miközben a jobb láb előre rúg. A sarc-ujj mozgás adja a csúszó hatást: először a sarccal érintkezzünk a padlóval, majd gördüljünk át az ujjakra, ahogy a súly áthelyeződik, miközben a másik láb végrehajtja a rúgását.	A hip-hop stílusú "Running Man" magasra emeli a térdet és ugrál. A "shuffle" stílusú "Running Man" mozgása alacsonyabb és simább – a rúgás egy alacsony kinyújtás, a láb közel marad a földhöz, a sarok-ujj érintkezés siklást eredményez, nem ugrást. Az eredmény: a hip-hop "Running Man" atletikusnak és energikusnak tűnik. A "shuffle" "Running Man" úgy néz ki, mintha egy áram húzná a testet – előrehaladás minimális erőfeszítéssel. A föld a közeg, nem akadály.

A három shuffle mozdulat BPM tartománya: 128–160 BPM. A T-Step és az X-Step a leghatékonyabbak 130–145 BPM között. A Running Man mozdulat a teljes tartományban használható, de 155 BPM felett valóban nehéz megőrizni a minőséget – ekkor már inkább "bélyegzés" lesz belőle, nem pedig siklás.

DnB – Drum and Bass mozgalom szókincse

DnB / Jungle footwork UK – a jungle a soundsystem kultúrából nőtte ki magát az 1992–1994 közötti időszakban, a Drum and Bass pedig hivatalosan az 1994-től kezdődően alakult.

A 3. szakasz tartalmazta a legfontosabb utasítást a DnB-hez: váltson az alacsonyabb tempójú dobhangra (ami egyenértékű 80 BPM-mel), ne pedig a teljes breakbeatre (160–180 BPM). Ez a kulcs. Íme a teljes szókincs.

Move	Minta.	Eredet / kulturális kontextus.	Amikor megjelenik.
The Jungle Skank	Dőlj hátra a jobb lábra. A bal láb nyúlik előre és kifelé (egy alacsony rúgás az elülső-baldi irányba), a lábujjhegyek kissé kifelé fordulnak. Vidd vissza a bal lábat a középpontba. Dőlj hátra a bal lábra. A jobb láb nyúlik előre és kifelé (az elülső-jobbi irányba). Vidd vissza. A dőlés erőteljes – a felsőtest hátrafelé billen, ahogy a láb előre nyúlik, ez egy ellensúlyt teremt. Ez nem egy kis mozdulat.	A "skank" egy reggae és dancehall mozgás, amely a jungle zenei stílusba került, amikor az utóbbi a sound system kultúrát ötvözte a breakbeat-tel. Amikor a jungle megtartotta a "skank"-et, ez megőrizte a fizikai emlékét a karibi származású közösségek londoni gyökereinek.	Amikor a basszus vonal hangsúlyos, és a ritmus alap nem egy csúcsenergiájú szakaszban van, hanem inkább folyamatosan gördül. A "skank" lélegzetet ad – ez ugyanolyan fontos a csendesebb pillanatok számára, mint a dinamikus részeknek.
A DnB lépés.	Ahogy a 3. szakaszban bemutattuk: mozduljon át a félidő ritmusára. Tegye előre a jobb lábat a félidő ritmusára (a gyors számolás minden második ütemében). Tegye előre a bal lábat a következő félidő ritmusára. A test enyhén előrelép, majd visszatér a középpontba. Adjon egy "lökés" hatást minden lépésre – a láb	Ez a lépés ötvözi a gabber agresszív, erőteljes ritmusát a drum and bass (DnB) gördülő tempójával. A féltempó érzet kulcsfontosságú: a drum and bass ebben az útmutatóban a leggyorsabb zenei stílus, amely a legtermészetesebben a leglassabb ütemben hallható.	A DnB lépés a alapértelmezett mozgásmód mindazok számára, akik megtalálták a féltempós ritmust.

	ne érintse meg a földet, hanem "lökéssel" érkezzen oda.		
The DnB Headnod	Nem a 5. szakaszban említett, problémásnak tekintett folyamatos bólintásra vonatkozik. A drum and bass (DnB) bólintása egy tudatos, hangsúlyos előre-lefelé mozgás, amelyet a fél ütem kick-jére végeznek, és rövid időre a legalsó ponton tartanak, majd visszatérnek. Ez lassú. Ez súlyos. A basszusfrekvenciákat követi, nem pedig a breakbeatet. A DnB lépéssel kombinálva a bólintás bevonja az egész felsőtestet a fél ütem érzésébe.	A Drum and Bass (DnB) zene sajátos jellegére jellemző, hogy a mély basszus frekvencia, amely a testben rezeg, és a gyorsított ritmusú ütőhangszerek, amelyek felette helyezkednek el, egy kettős élményt teremtenek. A fejrázás a mély basszus frekvencián jön létre.	Alacsony frekvenciájú, erőteljes ritmusok és folyamatos, hullámzó szekciók alatt.
A gördülő fázis.	A DnB bassline gyakran hullámzik és emelkedik. Egy testmozgás, amely követi a basszus hangjának az emelkedését – kezdve a deréktájékból, feltekerve a gerincen keresztül, majd felszabadulva a vállakon – tükrözi ezt a mozgást a testen. Nem egy teljes testmozgás, mint ahogy azt a hip-hopban látjuk. Egy finomabb, basszusra jellemző hullámzás a deréktájéktól felfelé.	A jungle és a drum and bass alábasszusai egyedi, gördülő, hullámzó minőséggel rendelkeznek, amely eltér a techno négyzetes hullámú alábasszusától vagy a house "négy negyed" ütemétől. A "roll-through" az emberi test természetes reakciója erre a tulajdonságra.	Amikor a basszus erősödik. Nem minden ütemben – hanem akkor, amikor maga a basszusvonal emelkedik és hullámzik.

Hakken és Muzz.

Hakken – a holland gabber/hardcore szcénában használt kifejezés, melynek gyökerei Rotterdamban vannak, az 1990-es évek elején. A "hakken" szó jelentése hollandul vágni vagy faragni.

Muzz UK – Dél-ázsiai és pakisztáni-brit klubkultúra találkozása a hardcore zenével – 2000-es évektől napjainkig.

A CENTURION – A láb a hangszer. Minden más csak kiegészítő.

A hakken az egyik legmegterhelőbb tánc ebben a kalauzban. A gabber és hardcore tempóknál (150–220 BPM), a folyamatos hakken hasonló egy intenzív intervallum edzéshez. Emellett, a legjobbján, ez az egyik leglátványosabb tánc is – a gyors, precíz lábmozgások hipnotikus, mechanikus hatást keltenek, amely tükrözi a zenéjének mechanikus intenzitását.

Stílus	A minta.	Technikai megjegyzések.
Alapvető Hakkentek.	Álljon fel lábakkal vállszélességben. Minden dobütésnél: rúgja előre és felfelé a jobb lábat, miközben a bal láb ereszkedik le a súlyt hordozandó. A következő rúgásnál: rúgja előre a bal lábat, a súly a jobbra kerül. A rúgások pontosan az ütődob ritmusára váltakoznak. A rúgás magassága: a alapváltozatban a bokától a térdig terjed. A rúgás előre irányú, nem oldalra. A térd emelkedik, a lábszár kitérül, a láb felemelkedik, majd a láb leereszkedik, miközben a súly átmegy.	A felsőtest: a hagyományos hakkenben viszonylag mozdulatlan – a karok lanyhák vagy enyhén feszültek. A mozgás szinte kizárólag a derék alatti területről indul. A robbanékony lábmunkák és a kontrollált felsőtest közötti kontraszt jellemzi vizuálisan a hakkent. A tempó kihívása: a 160 BPM-es alapvető hakken kardió edzés. A 180 BPM-es gyakorlat sportolói felkészültséget igényel. A 200 BPM már komoly fizikai előkészítést követel. Ne próbálja meg tartós, gyors hakkent megfelelő kondicionálás nélkül.
Haladó Hakken (magasabb rúgások).	A tér a csípőmagasságig vagy afelett emelkedik. A rúgás során az alsó láb előre nyúlik, így a láb a derékmagasságig vagy annál magasabbra éri el. A visszahúzódás gyors – a lábnak vissza kell térnie és leérnie, hogy átterelje a súlyt a másik rúgáshoz. Ez a mozdulat	A törzs enyhén hátrafelé dőlhet, ahogy a rúgás előrehalad – ez ugyanaz az ellensúlyozási elv, mint a "jungle skank" esetében, de sokkal erőteljesebb. A hátrafelé dőlés nélkül a nagyon magas rúgások előrelökhöznek az egész testet, és a stabilitás meginghat. A karok: egyes

	izomerő (különösen a csípőlégzők) és gyors reakciók igényel.	hakken stílusokban a karok előre mozognak, a rúgó lábbal ellentétes oldalon (hasonlóan egy futó mozdulatához). Más stílusokban a karok mozdulatlanok maradnak. Mindkettő helyénvaló.
Muzz – az Egyesült Királyságban használt változat.	A mozdulatsor váltakozó lábemeléses szerkezettel rendelkezik, hasonlóan a hakkenhez, de eltérő tempóban és más esztétikai stílusban. A "muzz" zene (egy Egyesült Királyságban kialakult, dél-áziai hatású hardcore/niche műfaj) teret biztosít ahhoz, hogy a hakken lábemeléses táncstílusa találkozzon a bhangra által inspirált mozdulatsorokkal, amelyek a dél-ázsiai diaszpóra klubéletében jellemzőek. A bhangra elem: egyes "muzz" táncok tartalmaznak egy törzsi bevonódást, amely hiányzik a hagyományos hakkenből – egy enyhe felsőtesti mozgás, amely utal a bhangra karmozdulataira, miközben megőrzi a lábemelés elsődleges szerepét.	A Muzz táncpálya egy sajátos kulturális kontextust képvisel – a zene olyan elemeket tartalmaz, amelyek a dél-áziai zenékből származnak (tabla ritmusok, dallamstruktúrák, vokálminták bollywoodi vagy punjabi zenéből), kombinálva a hardcore kemény dobjával. A kialakuló tánc nem csupán hakken, és nem csupán bhangra. Ez egy harmadik dolog, amely az adott közösségekhez és eseményekhez kapcsolódik.

A hakkenhez kapcsolódó fizikai felkészülés: Ha azt szeretné, hogy a hakken magas tempónál is fenntartható legyen, az alábbiakban felsorolt előkészületek csökkentik a sérülések kockázatát:

*** Lábflexor nyújtás a verseny előtt (a folyamatos, magas térdbe emelés intenzíven terheli a lábflexorokat).**
*** Bővítőizmok és combizom melegítése (a leszálló láb minden mozdulással plyometrikus terhelésnek van kitéve).**
*** Elektrolit-pótlás (a hakken intenzív edzés során gyorsan elszívja a testből a káliumot és a magnéziumot az izzadás révén). A Recovery Kernel kiegészítő elektrolit protokollja közvetlenül alkalmazható.**

Dubstep mozgalom szókincse

Dubstep tánc. Az Egyesült Királyságbeli dubstep a dél-londoni területről származik, időszaka: 2001-2006. Globális elterjedés Skrillex korszakában, "brostep" stílusban, 2010-2014 között.

A dubstep saját mozdulatrendszert alakított ki, mert olyan zenét alkotott, amelyre a meglévő táncstílusok nem voltak felkészültek. A "wobble bass", a féltempós ritmus, a hosszan tartó csend után következő extrém basszusdobás, a digitális zajok – mindezek új mozgásformákat igényeltek.

Move	Hogyan lehet ezt végrehajtani?	Mire reagál a zene?	Minőség, ha helyes.
A Drop Lock.	A felvezetés során (amikor a zene energiát halmoz fel egy "drop" előtt): halmozzuk fel a fizikai feszültséget – emeljük a karokat, hajoljunk előre, aktiváljuk az izmokat. A "drop" pontos pillanatában: minden testrész egyszerre merevedjen meg. Ezután: engedjük szabadon azt a mozgást, amit a "drop" kivált.	A bass hang megszólalása. A csend, amely előzi meg azt. Az a konkrét pillanat, amikor a maximális energia felszabadul. A "drop lock" az, amikor a test reagál azelőtti szünetre, mielőtt ez megtörténik.	Mintha egy fényképet készítenénk a maximális energia pillanatában – a test abban a pozícióban, amely éppen robbanásra készül. Aztán a robbanás következik.
A "Wobble".	A "wobble bass" (a dubstep zenei produkciók jellegzetes hangja) ritmusa szabályos – pulzál egy olyan frekvenciával, amelynek meghatározott sebessége van. Mozgassa a karjait, törzsét vagy az egész testét úgy, hogy összhangban legyen a "wobble" pulzus sebességével. Ez nem a dob ütemére esik – hanem a "wobble" frekvenciájára, amely általában gyorsabb, mint az ütem, és ritmusa független tőle.	Az LFO (alacsony frekvenciájú oszcillátor) moduláció, amely a "wobble" bass hangot hozza létre. A "wobble" egy olyan hang, amelyet egy adott sebességgel ingadozó paraméterrel hoznak létre. A test is képes hasonlóan ingadozni.	A testben vibrálás látható – egy gyors, de kontrollált mozgás a törzsben vagy a karokban, amely megfelel a rezgés frekvenciájának. Távolságból: valaki olyan frekvencián "rezeg" a zenével, ami alacsonyabb, mint a látható ritmus.
A hiba.	Ha a zenében digitális hibák vannak – egy akadozás, egy ismétlés, egy zaj –, akkor a test is	A dubstep zenei előállítás digitális jellege – a hangsávok elektronikus feldolgozásának	A mozgás teljesen megállt. A ismétlés pontos. A mozgás visszaállása hirtelen. A "glitch

	hasonlóan reagál. Mozdulat közben: megállás. Ismétlés. Megfagy ugyanabban a pozícióban. Mozgás újra. A test megjeleníti a digitális hibát. Ez gyors reakciót igényel – a hiba előre látható kell, hogy legyen (a zeneszám ismerete alapján), vagy azonnal kivitelezhető kell, amint meghalljuk.	szándékos "hibái", melyek esztétikai elemekként kerülnek előtérbe. A szakadék, az ismétlés, a vágás – néha a zene olyan hangokat kelt, amelyek hibáknak tűnhetnek. A test ezekre reagál.	dance" a dubstep szókincs legtechnikailag igényes eleme, mert teljes testkontrollt igényel a látszólagos véletlenség pillanatában.
A Krump Element.	A dubstep agresszív basszusai meghívták a krumpot – egy erőteljes, mellkascentrikus, dobogó stílust – a Los Angelesi South Centralból az elektronikus zenei kontextusba. A mozdulatok közé tartoznak a "mellkaspukkanások" (a mellkas hirtelen kitágulása egy basszusütésnél), az erőteljes karmozgások és a dobogás, amely időzítése a ritmusot követi. A krump eleme a dubstep táncban betörte a hip-hop legizmosabb mozdulatrendszerét az elektronikus zenei kontextusba.	A dubstep egyes produkcióinak nyers fizikai agresszivitása – a mély basszus hangok rendkívül magas hangerőn, a torzított dob, az ütős elemek. Ez a zene fizikailag fenyegető. A krump reakció fizikailag megfelelő.	Erős, nehéz, stabil. A test nem lebeg – rögzíve van. Minden ütés célba ér.

A clog tánc és az ír lépés: népi ütőhangszerek, amelyek sosem hagyják el a padlót.

Clog tánc – Észak-angliai ipari közösségek, a 18. századtól napjainkig; Ír step tánc – Írország, a 17. századtól napjainkig.

A CENTURION – A legrégebbi lábperkusszió a modern táncpályán. Soha nem tűnt el, csak megváltozott.

A clog tánc és az ír lépés nem csupán történelmi érdekességek. Az ujjmozdulatok minden gyors lábtekerő elektronikus táncstílusban megtalálhatók ebben a kalauzban. A Melbourne Shuffle sarok-ujj mozgása közvetlenül kapcsolódik a clog tánc sarok-ujj mozgásához. A Hakken gyors lábtapogatói ugyanazt az elvet használják, mint az ír lépés villámgyors ujjmozdulatai: erő a lábban, sebesség a talpban, egy merev felsőtest, amely lehetővé teszi a lábak számára, hogy a maximális munkát végezzék.

Mindkét hagyományban van egyfajta közös pont az elektronikus zenék ritmusfilozófiájával: ütőhangszerként funkcionálnak. A táncos teste egy hangszer, amely hangot hoz létre a padlóval való érintkezés során. Ez nem metafora a hagyományos clog táncban – a táncosok fából készült talpú cipellői szó szerint is ütőhangszerek. A padló a dob. A test játszik rajta.

Hagyomány	Az alapvető fizikai elv.	Mit ad a modern elektronikus táncpályán táncolóknak?
Észak-angliai clog tánc.	A cipellőnek fa talpa van, amely hangosan ütődik a padlóra. A tánc ezért alapvetően ritmusos – minden lépés egy ütem. A tánc ritmusa maga a tánc hangja. A kettős váltott lépés (sarkú-lábujj-sarkú-lábujj gyors váltakozás), a nyomás (a teljes súly leszállása), az ütés (a sarkú ütése, miközben a lábujj lent marad): ezek a szavak.	A sarok-ujj irányítás: a képesség arra, hogy a sarccal érkezzünk és átguruljunk az ujjra, vagy az ujjal érkezzünk és ellenőrizzük a sarok érkezését, ugyanaz a készség, amely lehetővé teszi a Melbourne Shuffle jellegzetes siklását. A klumpa-hagyomány évszázadokon keresztül fejlesztette ezt a képességet. Az elv közvetlenül átvihető.
Ír lépésszerű tánc.	A mereved test és az erőteljes alsótest a legfontosabb fizikai jellemző. A karok oldalt lennének – teljesen mozdulatlanul. Minden mozgás a csípőből indul lefelé. A lábak rendkívül gyors, pontos mintákat végeznek, beleértve a rúgásokat, ugrásokat és pontokat, miközben a törzs	A testfelépítési elv: a képesség arra, hogy a felső és az alsó test teljesen különböző mozgásokat végezzen egyszerre. Ez ugyanaz a készség, amelyre szükség van a következőkhöz: hakken (a lábak aktívak, a felsőtörzs kontroll alatt), formák vágása (a karok és a lábak független mintákat hajtanak

	kontroll alatt van és függőleges marad. A test felső része tűnik nyugodtnak, míg a lábak alulról "lehetetlen" dolgokat csinálnak.	végre), valamint a dubstep glitch (az alsótest folytatja, míg a felsőtest megfagy). Az ír tánc hagyománya ennek a szegmentációnek a mesterkurzusa.
Az elektronikus zenére való átállás.	A psytrance és hard techno rendezvényeken: figyeljük azoknak a résztvevőknek a lábát, akik gyors, ismétlődő mozdulatokkal dobolnak – ők valószínűleg clog tánc lépéseit végzik sportcipőben. A testük, amelyet egy 2024-es bulira hoztak, kapcsolatban lehet 300 éves népi ütőhangszerekkel járó hagyományokkal, amiről talán nem is tudnak.	Azonosítás: ha egy elektronikus táncpályán gyors lábmozgást látunk, az ugyanaz a fizikai hagyomány, mint a clog táncnak. Ha merev felsőtestet és robbanékony lábakat látunk a hakkenben, az az ír step tánc elve. Ennek felismerése nem csökkenti ezeket a formákat – hanem azt mutatja, hogy milyen mély emberi ritmikus hagyományokhoz tartoznak.

A gyakorlati alkalmazás: Ha szeretnéd fejleszteni a hakken vagy a shuffle footwork technikádat, nézd meg a clog tánc és az ír step táncok oktatóvideóit, különös figyelmet fordítva a sarok-ujj technika és a lábérintés kontrolljára. A néptáncosok évszázadokon át fejlesztett lábmunkák közvetlenül alkalmazhatók az elektronikus zenei tánc mozdulatainak elsajátításához. Ez nem egy újító jellegű kereszttréning, hanem ugyanannak a forrásnak a kihasználása.

8.9. szakasz – A két, amit senki sem említ típusról.

A KÉNYELMES – Vannak emberek, akik egy tűzhelyhez hasonlítanak. Vannak emberek, akik egy növényhez hasonlítanak. Mindkettő helyes. Semmi sem rossz.

Minden táncpályán megtalálhatók. Senki sem azonosítja őket hivatalosan. Nem szerepelnek bármelyik útmutatóban. De olyan valósak, mint a T-lépés vagy az Electric Slide – fizikai kifejezések, amelyek annyira következetesek a helyszínek, évtizedek és kontinensek között, hogy valódi emberi mozgásminta-archetipusokat alkotnak egy zenei környezetben.

A leglátványosabban akkor tűnnek fel, amikor egy táncos emelkedik – például egy hangszóróra, egy talapzatra, egy tánclapra vagy egy pódiumra. Amikor a táncost magasabbra helyezik a tömeg fölé, és a terem mindenki figyelmét vonzza rá, az emberek gyakran az egyik ilyen két típussá alakulnak. Nem tudatosan – ösztönösen. A zene és a magasság együtt árulkodó jelként szolgál arról, hogy a test hogyan szeretne létezni a világban.

A tábortűz.

A PARKETTÁN – Egyes emberek a zene csúcspontján felgyulladnak. Kiszélesednek, kibombolnak, és szikrát szórnak.

A "Bonfire dancer" mozdulat egy jellegzetes és felismerhető fizikai jelenség. A test felfelé és kifelé terjed. A karok kinyúlnak. Az ujjak kitárulnak és szélesre nyílnak. A mozgásnak felfelé irányultsága van – egy emelkedő minősége, amely törekszik arra, hogy nagyobb magasságot érjen el, mint amennyit a doboz biztosít. A test megpróbál nagyobb lenni, mint amilyen valójában.

Fizikai jellemzők.	Mozgás szókészlet.	A magasabb pozíció felelőssége.
A mozgás minden irányban felfelé mutat. A karok a fejük fölé emelkednek, nem csak a test mellett. A mellcsont felemelkedik – a mellkas kinyílik a közönség felé. Az áll feljebb kerül. A súly előre tolódik a lábfejekre, mintha a test éppen indulásra készülő lenne. Tágulás: a lefoglalt fizikai	A REACH: az egyik vagy mindkét kar teljesen felfelé nyúlik, az ujjak széthúzva vannak, mintha valami eső alatt lévő tárgyat próbálnák elkapni. A kar nem merev – egy enyhe hullámmozgás fut a válltól a könyökön át az ujjakig, mintha a kar egy láng lenne, amely a végén keskenyedik.	A táncpad tetején álló táncos egy vizuális jelzés. Az alul lévő emberek felfelé néznek. A táncpad tetején álló táncos energiája az egész szobában érezhető, még mielőtt a többi táncosé. A közelben lévő közönség az emelkedett helyen tartózkodó személytől kapja az energiaimpulzusokat. Ez

tér maximális. Karok szélesre nyúltatva, lábak szélesebb helyzetben, mint amit a padló lehetővé tesz, a teljes testtartás ki van terítve.	A SPARK: gyors, kifelé irányuló mozgások a kezeken egy központi pontból – az ujjakhegyek ismételten szélesednek és engednek el, mint a tűzről származó szikrák. Magas energia, magas frekvenciájú mozgás a kezekben, míg a többi testrész kontrolláltabb. A SWAY: az egész test balra és jobbra billen. lábak – ne a derék. Egy teljes testet mozgató ingás rendszer, mint egy szélben lángoló tűz. A lengés szélessége az alábbiak szerint nő a zene energiájával:	felelősséggel jár: Ön erősítette fel a jelet. Akárhányat is sugároz a táncpadról – apátiát, előadást, valódi örömet, kapcsolatot –, az továbbterjed a körülötte lévő tömegben. A "Bonfire" táncos, aki valódi energiát sugározza – nem pedig tűz színlelést –, felégyíti a szobát. A "Bonfire" táncos, aki csak azt színeli, hogy ég, az közönséget hidegen hagyja.

A lefelé mozdulás: A Bonfire táncos számára elérhető legerősebb egyetlen mozdulat: mindkét kar a maximális magasságba emelkedik az épülés során, majd lefelé mozog a zúhanással – egy kontrollált lefelé irányuló mozdulat, amely akkor érkezik, amikor a basszus üt. A lenti tömeg ezt úgy érzékeli, mint egy karnagy ütésjelzése. Ez egy közös lélegzetvétel.

A szemek: A Bonfire táncos szemének nagy jelentősége van. A közönségre néző, az egyéni emberekkel kapcsolatot teremtő, őszintén mosolygó tekintet – ez hozza létre a valódi energiaváltást. A nyilvános helyen lévő embernél a zárt szemek, a magánéleti extázis kifejezése egy elvesztett lehetőség. Te vagy a színpadon. Légy jelen a színpadon.

A növény.

A PARKETTÁN – Egyesek gyökereznek, amikor megszólal a zene. Megerősödve alul. Lengve felül. Minden mozog egy olyan központból, amely nem mozdul.

A Plant táncos a Bonfire kiegészítő típusa. Ahol a Bonfire felfelé törekszik, a Plant lefelé – a súly alulra kerül, a kapcsolat a földdel mélyül, a gyökerek belemásznak. És ebből a gyökérből az egész felsőtest szabadon mozoghat. Az ágak mozognak, miközben a törzs stabil marad.

Fizikai jellemzők.	Mozgás szókészlet.	Hol jelenik meg?

Alapozás: a lábak szélesek, a súly alacsony, a térdek enyhén, állandóan behajlottak. A test a padlóhoz kapcsolódik, nem emelkedik fel róla. Van egy súlyérzet – a Plant táncos úgy tűnik, mintha pontosan oda tartozna, ahol áll, és semmi szél nem mozdíthatná el onnan. Szabadság: a csípőtől felfelé a test folyékony. Ugyanaz a szél, amely nem mozgatja a lábakat, az úgy tűnik, hogy minden felsőtestet mozgatja. A karok természetesen nyúlnak ki és változtatják a irányukat sima ívekben. A fej dől és követi a mozgást. A gerinc hullámzik.	A MOZGÁS: a karok és a törzs azonos irányba mozognak, mintha egy képzelt szél hatna rájuk. Nem mechanikus, oldalirányú mozgás – hanem egy folyékony, változó irányú mozgás, amelynek nincs rögzített végpontja. A mozgás addig tart, amíg valami meg nem változtatja, majd máshová folytatódik. A HULLÁM: egy folyékony mozgás, amely az egyik kartól a törzsön át a másik karba terjed. Egyetlen impulzus az egész felsőtestben. Nem egy testforgás (ami gerencsről gerencsre történik), hanem egy hullám – egyetlen energia, amely egy rugalmas közegen keresztül halad. A KIÖNTÉS: amikor a karok keresztezve vagy közel a testhez vannak, egy lassú kibontakozás történik kifelé – mint Egy növény kibont egy levelet. A kéz vezeti, a kar követi, a váll pedig követi a kart.	Pszt ánc események, ahol a zene sajátos, organikus és spirális minőségét mutatja meg. Downtempo és organikus elektronikus zene. Naplemente előadások szabadtéri fesztiválokon. Az eseményeken olyan pillanatok vannak, amikor a zene egy minimalista, texturális részre vált át. The Plant megjelenik az energikusabb eseményeken is a pihenőidőszakokban – amikor a zene rövid időre halkabb lesz, a Bonfire egy fázisra The Plant formát ölthet, majd visszatér. Az archetipus nem fix.

A szélben mozgó növény versus a csendes levegőben mozgó növény: A képzelt környezet minősége befolyásolja a mozgás minőségét. Egy enyhe szellő apró, finom, folyamatos mozgást eredményez. Egy erős szél nagyobb, látványosabb irányváltozásokat okoz. Vihar esetén kontrollált káosz alakul ki – a gyökerek tartják a növényt, miközben az ágak valóban meg vannak terhelve. Igazítsa a képzelt szelet a zene energiájához. A növény nem választ egy rögzített lengéssebességet – a zene "időjárásának" válaszol.

A szemek: A Plant táncosok szemei általában legalább részben zárva vannak, vagy lágy, nem fókuszált hatásúak – semmi konkrétra összpontosítanak, mindent befogadnak. Ez az ellenkezője a Bonfire irányított tekintetének. Mindkettő helyes a saját archetipusához.

A "Box Dancer's Protocol" protokoll.

A KÉNYER – Elfogadtad a kinevezést. Most fogadd el a felelősséget.

Amikor felállsz egy tánclapra, hangszóróra, talapzatra vagy pódiumra bármilyen helyen:

1. AZONOSÍTSD MEG AZ ÉN-TÍPUSOD, MIELLÉTT FELVÁLALSZ. Mi vagy TE ma este? Egy "Bonfire" típusnak szüksége van a közönség energiájára, és ő is visszaadja azt. Egy "Plant" típusnak szüksége van helyre a belső világához, és inkább tisztelni kell, mint előadni. Ha tudod, hogy melyik vagy, az segít eldönteni, hogy érdemes-e szemkontaktust keresned (Bonfire), vagy bezárnod a szemedet (Plant).
2. Vizsgálja meg a teret, mielőtt eldönti, hol fog elhelyezkedni. Hol van a legnagyobb energia? Ha Ön egy "Bonfire" típusú személyiség (az Ön energiája kiegészíti a többiekét, és az övékük az Öné), helyezkedjen közel a tömeghez. Ha Ön egy "Plant" típusú személyiség (szüksége van térre a tömeg energiájától, hogy végezze el a dolgait), helyezkedjen a szélére.
3. Lépj bele teljes elkötelezettséggel abban a pillanatban, amikor döntést hozol. Egy bizonytalan táncos rosszabb, mint egy táncos, aki nem vállalkozik rá. Ha felállsz, azt választod, hogy látható légy. Legyél látható szándékosan.
4. FIGYELJ, MIKOR KELL LEÁLLNI. A négy órája folyamatosan működő "doboz táncos" már nem jelzés, hanem egyszerűen csak egy tárgy. Az emelés energiája az újdonságból és a kitartásból származik, mindkettőnek van határideje. Állj le, mielőtt a helyiség megszűnik, hogy felfelé nézzen.
5. Hívjon valakit fel. Egyedül táncoló előadó egy energiát képvisel. Két ember, akik együtt táncolnak a dobozon – Bonfire és Plant, vagy két Bonfire, vagy két Plant –, vizuális párbeszédet teremtenek, amit a közönség inkább beszélgetésként él meg, mint előadásként. Hívjon fel valakit.

A teljes útmutató: Publikációs megjegyzés.

A CENTURION – Minden, ami a könyvtárba tartozik, most már a könyvtárban van.

A Recovery Kernel áttelepítési útmutató a következőket tartalmazza, a különböző szakaszokban és ebben a végső kiadásban egyaránt:

- 0. szakasz: Területi tájékoztató – a repülő sétányilvánosság, a szén-dioxid és az oxigén, a hidratálás távolsága, a pihenőállomások, a conga vonalak.
- 1–3. szakasz: Alapok (súlyátmozgatás, három alaplépés), átvett mozdulatok (tango, cha-cha, dobogás), a BPM skála hét tempóterületen.
- 4. szakasz – 7. szakasz: A telefon problémája, mi látszik valójában hibásnak lévőnek, a mozgáslehetőségek és a kalóriafelhasználás, a versenyzői szempont és a válaszadási rendszer.
- 8. szekció: A teljes klasszikus mozdsegény – formációs mozgások, 80-as évek archívuma, 90-es évek archívuma, kortárs archívum, latin archívum, The Spin, Vogueing és Ballroom, elektronikus alkultúrák (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle a T-Step/X-Step/Running Man variációkkal, DnB szókészlet, Hakken és Muzz), Clog és ír step.
- 8.9. szakasz: A két, névvel nem ellátott prototípus – a „Bonfire” és a „Plant” –, valamint a doboz táncosának protokollja.
- 9. szakasz: A tánc entrópiája és a generációk közötti mentés.

Ebben az útmutatóban szereplő minden mozdulatot egy olyan személy talált ki, aki egy szobában volt, ahol zene szólt, és akinek szüksége volt egy módszerre arra, hogy részt vegyen a zenében. Az útmutató ott ér véget, ahol a táncpálya kezdődik: abban a pillanatban, amikor a lépésminták kevésbé fontosak, mint azokat kiváltó impulzus.

Ismerd meg a lépéseket. Aztán felejtsd el őket. Csináld, amit a zene kér.

— — —

A RECOVERY KERNEL MOZGÁSÚTVEZÉR – TELJES.

0. szakasz · 1-7. szakaszok · 8. szakasz (8.1–8.9) · 9. szakasz

A Recovery Kernel | Dancefloor Intelligence sorozat.

A padló életben marad, amikor valaki nem akar elmenni róla.

SECTION 9

A tánc entrópiája és a nemzedékek közötti mentés.

A táncpálya halálának tudománya. Az az egy mozdulat, amely visszaéledteti.

A tánc entrópiája: A táncpálya pusztulásának fizikája.

A CENTURION – Az entrópia nem metafora. Ez az, ami akkor történik, amikor egy rendszerből több energia távozik, mint amennyi belé érkezik.

A termodinamikában az entrópia egy zárt rendszer hajlamos képessége a rendezetlenség felé – azaz olyan állapotok felé, amelyekben a energia kevésbé szervezett. Egy táncpályán az entrópia azt jelenti, hogy a tömeg hajlamos arra, hogy leüljön. Ez a folyamatosan ürülő táncpálya. A színpadon fellépő előadó egyre kevesebb mozgást lát. A leült emberek, akik táncolni jöttek. Az a helyszín, amely 22 órakor élénk volt, és 1 órára már csendes.

A geriatrikus helyszíneken tartott előadások – olyan események, amelyek elsősorban idősebb közönséget vonzanak, olyan rendezvények, amelyek korán kezdődtek és korán értek csúcspontot, valamint a tribute zenekarok és nosztalgia műsorok, illetve azok a nagyszerű DJ-k, akiknek a közönsége már harminc éve követi őket – azon konkrét területek, ahol a táncolási hajlam leginkább láthatóvá válik, és ahol ennek a legnagyobb a jelentősége. A közönség rendelkezik a legtöbb tánctudással bármely más helyszínhez képest. Ők fektetik be a legtöbb érzelmi energiát a zenébe. Ugyanakkor nekik vannak a legfáradtabb lábaik, a legtöbb évtizednyi társadalmi gátolás gyűlt fel, és a legtöbb okuk van arra, hogy inkább egy székből nézzék az előadást, mintsem, hogy táncoljanak.

9.1 – A tánc fizikai alapjai: az entrópia.

Az entrópiamechanizmus.	Mi az, ami ez alapján látható?	Hogyan hat együtt?
Kritikus tömegvesztés: A táncpályának egy bizonyos sűrűségű résztvevőkre van szüksége ahhoz, hogy fenntarthassa a saját dinamikáját. Ha ez az érték alacsonyabb, azok, akik egyébként táncolnának, ki vannak téve és önmagukra	A táncpálya a csúcsidőben 70%-ban volt kihasználva. Egy csoport elmegy. A megmaradt táncosok úgy érzik, hogy jobban láthatóak. Két további csoport húzódik a szélére. A táncpálya most 40%-ban van kihasználva. A DJ látja ezt a pultból. A megmaradt táncosok érezhetik, hogy a hangulat megváltozott. Továbbiak távoznak.	Minden egyes távozás növeli a következő távozás valószínűségét. A távozási ráta nemlineárisan gyorsul, amint eléri a kritikus tömeg. Egy 23:00-kor még zsúfolt táncparket teljesen üres lehet 23:45-ig ebben a folyamatban, anélkül, hogy bármilyen változás bekövetkezne a zene minőségében vagy a közönség lelkesedésében – csak a társadalmi dinamika miatt.

koncentrálnak, ezért leülnek.		
A nézőcsapda: A helyszín táncra tervezett, de a közönség ülve van, és inkább nézi, mintsem részt vegyen. A nézéshez minőség szükséges. A részvételhez csak akarat kell.	Egy ülő közönség ítélkezik. Applaudál, vagy nem. Nézi a telefonját, vagy sem. Passzív nézővé válik egy élő előadásban, amely aktív részvételre van tervezve. A fellépő érezheti ezt a változást.	A fellépő a helyiséghez igazítja magát – az ülő közönségnek játszik, nem pedig az álló tömegnek. Ez tovább csökkenti a táncolásra való lehetőséget. Az entrópia növekedése felgyorsul a fellépő saját reakciójának köszönhetően.
Az életkor tényezője: fizikai fáradtság, ízületi fájdalmak, a felhalmozódott társadalmi gátoltság, az érzés, hogy a tánc "csak a fiataloknak" való – mindezek hamis elképzelések, amelyek akkor válnak valósággá, amikor ezeknek megfelelően cselekszünk.	Az idősebb személy egy helyszínen nem táncol, mert nem azért ül, mert nem szeretne táncolni, hanem azért, mert bizonytalan abban, hogy a tánca fogadva lesz-e, vagy kigúnyolják-e. Ők érzik a legmélyebben a teremben megszólaló zenét. A teremben jelen lévő, hasonló korú emberek száma a legkevesebb.	Amikor az idősebb közönség tagjai leülnek, azok távoznak a helyektől, akik a legmélyebb zenei tudással rendelkeznek, akik a legtöbbet tudják az artistáról, és akik érzelmileg a legerősebben kötődnek az eseményhez. A közönség fiatalabb lesz, és kevésbé mélyen kapcsolódik az előadáshoz. Az entrópia nem csupán energiavesztést jelent, hanem tudásvesztést is.

9.2 – A generációk közötti mentés

A CENTURION – Az a személy, aki már akkor táncolt, amikor te még megszületni sem voltál, valami olyan tudással rendelkezik, ami nincs meg neked. Menj és tanulj tőle.

Ez a rész felülírja az útmutató többi részét abban a pillanatban, amikor minden összeomlik. Minden technika, minden lépésminta, minden a tangóból és a cha-chából átvett mozdulat – egyik sem számít több, mint ez az egyetlen szociális cselekedet, amikor a táncpad lebomlik, és egy idősebb ember ül a szélen, és nézi.

AZ SZERVIZNYILVÁNÍTÁS GENERÁCIÓK KÖZI LÁNCSOROZATA.

1. Találd meg a padlónál álló idősebb embert – akit egy olyan kifejezés jellemzi, mintha mélyen ismerné ezt a zenét, és még nem döntött úgy, hogy ő is részt vesz-e rajta az estén.
2. Állítsa a szemkontaktust. Mosolyogjon – őszintén. Nyújtson ki egy kezet, vagy tegyen egy apró "jöjjenek is" gesztust. Ne egy előadásos gesztus legyen. Legyen az valóságos.

Ha csatlakoznak hozzád: azonnal kezdj el az ő stílusát követni. Ne a sajátodat. A őkét. Figyeld, mit csinálnak, és próbáld meg utánozni. Nem a te diákodak. Te vagy a kancellárjuk.

Értettem. Készen állok a fordításra, és figyelem a szabályokat. Ha szükséges, egy kis változtatást is bevezethetünk, hogy lássák, hogyan működöm.

5. Maradj vele. Ne menj tovább. Az, hogy valaki veled táncol, ahelyett, hogy szembenveled táncolna, az segít neki újra kapcsolódni a táncpályához.

Figyelj a padlóra. A mentés folyamatban van.

9.3 — A tükörkép-összehasonlítás

A tükrözés egy speciális technika. Amikor valaki stílusát visszatükrözzük neki, több dolog történik neurológiai szempontból:

- Élvezik, hogy nem csak nézők, hanem résztvevők is a táncukban. Ön nem csupán figyeli a mozdulataikat; ön maga végzi ezeket a mozdulatokat. Ez alapvetően más.
- Érzik, hogy megerősítést kaptak – az a tény, hogy Ön úgy döntött, hogy őket választja, ahelyett, hogy mást mutatna nekik, azt sugallja: a stílusuk értékes. A stílusuknak van értelme.
- Egyre nagyobb elkötelezettség alakul ki – az emberek teljesebben táncolnak, amikor mozdulataikat más visszatükrözi. Ugyanaz a neurológiai mechanizmus áll ennek az alapjában, amely a szinkronizált mozgás révén kialakuló társas kapcsolatoknál is működik. Két személy közötti szinkroniát teremtünk.
- Új mozdulatokhoz vezethetnek, amelyeket még nem ismersz – egy helyszínen táncoló tapasztalt táncos, aki már harminc éve hallgatja a zenét, rengeteg tudással rendelkezik. Olyan ritmusokat és stílusokat képvisel, amelyek évtizedekkel korábban alakultak ki, még akkor is, amikor ennek a kalauz 8. szakaszában szereplő mozdulatok még nem készültek el. Tanulj tőlük. Fedezd fel az igazi táncot.

9.4 – Amit ők tudnak, ami neked nincs.

A CENTURION – Harminc év a táncpályán olyan felsőoktatás, melyet semmilyen útmutató nem helyettesíthet.

Az, aki ilyen rendezvényeken vesz részt azóta, amióta a zene még új volt, magánál tartja:

- Ők voltak ott a teremben, amikor a DJ először lejátszotta ezt a dalt. Tudják, milyen volt ez a zene, mielőtt az "örökséggé" váltott. Ez az érzés bennük él.
- Azok a mozdulatok, amelyek akkor még hitelesek voltak – mielőtt a mozdulatokat termékké alakították volna, mielőtt azok zenei videókban és ebben a kalauzban nem szerepeltek. A mozgás eredeti kifejezése, mielőtt az egy elnevezett, tanítható dologgá vált.

- A szoba társadalmi története – ki táncolt kivel, mi történt a világban, amikor ez a zene készült, mit jelentett az adott közösség számára. Ez nem nosztalgia. Ez egy élő archívum.
- A fenntarthatóságra vonatkozó fizikai tudás – egy harminc éve táncoló táncos olyan dolgokat tud a tempóról, a pihenőről, arról, hogyan lehet egész éjszaka táncolni anélkül, hogy összeomolna, amiről a huszonöt éves, aki első fesztiválján van, még nem tud. Figyeljük meg, hogyan takarékoskodnak. Figyeljük meg, hogyan növelik az intenzitást. Ez egy tanterv.

9.5 – A hullámhatás

A generációk közötti segítségnyújtás nem egyéni tevékenység. Amikor egy fiatalabb személy egy idősebb embert hoz fel a táncpályára, és valódi figyelmmel és tisztelettel táncol vele, több dolog is történik egyszerre:

- Az idősebb személy társai észreveszik. Egy-két ember, aki mellett ülnek, feláll. A kritikus tömeg újra kialakul.
- A terem energiája láthatóan nő. A DJ ezt érzékeli. A fellépők is érezhetik. Egy, amelyiknek véget érni kellett volna, az a terem megkapja azt a jelet, hogy a táncparket életre akar kelni.
- A teremben lévő többi ember reagál a beszélgetés minőségére – van valami különösen megható benne, amikor az intergenerációs táncot látni. Ez azt sugallja, hogy a zene átível a korokon, az életkoron és a tapasztalatokon. Ez egy olyan emlékeztető, amelyre mindenkinek szüksége volt a teremben.
- A tudás átadódik. A fiatalabb táncos valami újat tanul. A tapasztaltabb táncos tanít, anélkül hogy kifejezetten arra kérték volna. Mindketten gazdagabbak lesznek.

Mit ad a fiatalabb táncos?	Mit ad a tapasztaltabb táncos?
Fizikai energia és a mozgásra való hajlandóság. A meghívás – az a gesztus, amely azt mondja: "Ide tartozsz ma este." A tükör – a visszaverődés, amely azt sugallja: "A stílusod értékes." A kapcsolat – a konkrét élmény, hogy táncolnak veled, nem pedig csak megfigyelnek. Az emlékeztető, hogy a zene mindenki számára szól, aki szereti.	Az eredeti ritmus – az a mozgásforma, amely megelőzi a tanított verziót. A történelem – a kontextus, amely a zenét háromdimenziósná teszi. A tapasztalat – harminc évnyi tudás arról, hogyan kell mozogni egy táncpályán. Az engedély – amikor visszatérnek a pályára, mások is követik őket. A tanulság – amit semmilyen útmutató, beleértve ezt sem, nem tud átadni.

9.6 — A padló újraélesztése: A teljes entrópiás mentési protokoll.

Amikor észreveszed, hogy egy táncpálya entrópiába kerül – a tömeg ritkul, az energia csökken, a fellépő alkalmazkodik aülő közönséghez –, akkor a következő lépéseket kell végrehajtani (sorrendben):

1. Ne várjon arra, hogy más kezdjen el cselekedni. Az a személy, aki arra várt, hogy a helyzet önmagától rendeződjön, és nem lépett fel, az hozzájárul a romlás folyamatához. Az, aki cselekszik, az a változás erője.
2. Keressen egy idős embert a veszélyzónában. Indítsa el az intergenerációs mentési szekvenciát a 9.2 pont szerint. Ez mindig az első lépés.
3. KEZDJÜK EL A KONGA VONALAT! A 0. szakaszból: három emberből álló csoport egy conga vonal. Pörögjünk körbe, vegyük fel aülőket, és vigyük őket magunkkal. A conga vonal átszel minden közösséget, és nullás szintű részvételt tesz lehetővé.
4. A vonat. A conga vonal után, lassítsátok le egy vonattá: kezek a vállakon, szinkronizált ugrálás. A vonat fizikai kapcsolata fenntartja a csoport energiáját anélkül, hogy egyéni teljesítményre lenne szükség.
5. Tükrözd a padlót. Amikor több ember is táncol, keresd meg azt, akinek a legjobb a ritmusa, és nyilvánosan "párban" táncolj vele. Mások nézni fognak, ahogy ezt csinálod. Egyesek közülük szintén elkezdhetnek hasonlóan táncolni. A ritmus terjedése tükrözés révén történik.
6. MARADJ. A mentőakcióhoz folyamatos elkötelezettség szükséges. Maradj a földön. Táncolj át a változás során. Az a terület, amely újra kritikus tömeghez ér, azért éri el ezt az állapotot, mert valaki megtagadta, hogy elhagyja azt.

A könyvtár és az élet.

A KÉNYELMES KATONA – Minden ebben az útmutatóban szereplő lépést valaki talált ki, aki éppen olyan érzéseket élte át, mint te most: a zenétől származó igényt egy válaszra.

Az Electric Slide nem egy stúdióban született. Egy közösségből nőtte ki magát, ahol az embereknek szükségük volt egy módszerre arra, hogy együtt táncoljanak a zenére, és ugyanazokat a lépéseket ismételték, amíg azoknak egy neve nem lett. A Running Man valaki ösztönének megfogalmazása volt. A Roger Rabbit valaki örömének rögzítése, amelyet egy adott mintába öntöttek. A Cabbage Patch. A Pillangó. A Moonwalk. Minden mozdulat ebben az archívumban egy ember találmánya, aki egy szobában hallgatott zenét, és a teste valami természeteset tett, amit a körülöttük lévő emberek láttak és ők is megismételték.

Az esemény szélén álló idősebb személy abban a helyiségben volt, amikor ezeket a mozdulatokat kitalálták. Ott voltak, amikor a zene még új volt. Az ő testükben hordozzák azt az eredeti pillanatot – nem emlék formájában, hanem fizikai tudásként. A tükörkép-párosítás nem jótékonyság. Ez tudományosság.

A tánc entrópiája az, ami akkor következik be, amikor a fiatalabb korosztály feltételezi, hogy az idősebbeknek nincs mit nyújtaniuk a táncparkettre. Az intergenerációs mentőakció az, ami akkor történik meg, amikor valaki rájön, hogy a táncpadló élő archívuma azok az emberek, akik már a leghosszabb ideje vannak rajta.

Hozzájuk. Tudakolj meg, mit tudnak. Tegyél úgy, hogy otthon érezzék magukat abban a templomban, amelyet generációjuk épített.

— — —

A "Recovery Kernel" Mozgási Útmutató 8. és 9. fejezete.
0. szakasz (Helyszín ismertetése) · 1-7. szakasz (Alapelvek és a BPM térképe) · Templomi protokollok.

A padló életben marad, amikor valaki nem akar elmenni.

A tánc a természetes építészet.

A KÉNZÜRIÓS – Az a test, amely tud mozogni, egy okkal kevesebb oka van annak, hogy gyógyszerekhez nyúljon.

A Recovery Kernel C-28 keretrendszere azokat a dopamin-, endorfin- és anandamid anyagokat emeli ki, amelyeket a természetes szervezet termel. A megfelelő intenzitású, folyamatos tánc mindhárom anyagnak elősegíti a felszabadulását: a szív-érrendszeri endorfin-felszabadulást, a ritmikus mozgáshoz kapcsolódó dopamin-jutalmat és az állandó, ritmikus fizikai aktivitás által kiváltott anandamidot. Ez ugyanaz a gyógyszerészeti profil, amelyet ezek az anyagok utánoznak. Az a test,

amely megtanulta ezt a módszert a mozgás segítségével, másképpen viszonyul a környezetben jelen lévő anyagokhoz.

Ez az útmutató nem azt állítja, hogy a drogok rossz táncosokat csinálnak. A világ legjobb táncai gyakran olyan speciális biokémiai környezetben zajlanak, amely egy jól megszervezett MDMA használattal párosul, és egy erre tervezett táncpályán. Ez az útmutató azt állítja, hogy a tánctudás, függetlenül ezennyezményektől, megváltoztatja minden pillanat élményét a táncpályán – a kezdéstől a felvezetésen át a csúcspontig, a lecsengésig és a másnapi emlékekig.

A határozott, kétlépéses mozdulat nagyobb élvezetet nyújt, mint a szorongásból fakadó remegés. A tangóban a tökéletesen időzített szünet a zene ritmusához egyike azon diszkrét, fizikai élményeknek, amelyek elérhetőek egy klubban. Az erőteljes tapsolás találkozása a 150 BPM-es dobhanggal azt jelenti, hogy a test és a zene pillanatra egybe olvadnak. Ezek nem helyettesítik a gyógyszerészeti hatásokat. Éppen azokhoz az élményekhez próbálnak közelíteni, amelyeket a gyógyszerek általában kiváltanak.

Ismerd a BPM-et. Tudj meg mindent arról, hogy a tested hogyan reagál rá. Végezd el a gyakorlatot. Tedd le a telefont. A zene tanít. Az a test, amely mozog, az képes tanulni.

— — —

A RECOVERY KERNEL MOZGÁSÚTVEZŐ.

Safety Net · Kiegészítés · Templomi protokollok · Világszintű genomátlasz

A táncparketta egy templom. Mozogj úgy, mintha tudnád.